

Fragetechniken im Coaching und deren Anwendung im Coaching-Prozess in Betrachtung der Big Five for Life

Abschlussarbeit von Eva Wegerer
im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung
bei InKonstellation

Abschluss: November 2023

INHALT

Fragetechniken im Coaching

Einleitung

Merkmale systemischer Fragen

Arten systemischer Fragen

Ziel-, lösungs- und ressourcenorientierte Fragen

Verhaltensfragen

Fragen nach Unterschieden

Beschreibende, erklärende und bewertende Fragen

Fragen nach Handlungsmustern

Dissoziationsfragen / Zirkuläre Frage

Hypothetische Fragen

Paradoxe Fragen

Verrückte Fragen

Fragetechniken im Coaching-Prozess in Betrachtung der Big Five for Life

Idee der Big Five for Life

Anwendung der Fragetechniken

Ressourcenorientierte Fragen

Hypothetische Fragen

Zielorientierte Fragen

Fragetechniken mit erweitertem Bearbeitungsumfang

Fazit

Literaturverzeichnis

Fragetechniken im Coaching

Einleitung

Systemisches Coaching: Ein Tanz. Ein Tanz, bei dem Coachee und Coach gemeinsam über das Parkett schweben. Leicht, rhythmisch, zur Musik - gemeinsam. Im gemeinsamen Tanz stellt der Coach dem Coachee passende Fragen, welche den Coachee auf neue Lösungswege bringen. Sonja Radatz beschreibt diesen Tanz als einen Tanz zwischen "gleichwertigen Partnern", keiner belehrt, keiner ist dem anderen höher gestellt. Durch geschickte Fragestellungen des Coaches tanzen beide Partner gemeinsam, einer der beiden führt über Fragen, der andere führt den Tanz über die Tanzfiguren. 1

Merkmale systemischer Fragen

Systemische Fragen sind ein essentielles Werkzeug im Coaching. Sie sollen den Coachee zum Nachdenken anregen, ihm eine neue Gedanken Perspektive eröffnen. Sie laden zu neuen Denkmustern ein und fördern das Erkennen der eigenen Ressourcen. 2

Im Coaching gehen wir grundsätzlich davon aus, dass der Klient bereits alle Ressourcen zur Lösung eines Problems in sich trägt.

Werden diese Ressourcen durch das Stellen von systemischen Fragen aktiviert, entstehen beim Coachee neue Ideen, seine Handlungsfähigkeit wird somit aktiviert. 3

Sonja Radatz beschreibt in -Einführung in das systemische Coaching- die Idee hinter den Fragestellungen wie folgt: "Wir stellen ihm Fragen, die ihm auf geschickte Art und Weise dabei helfen, aus dem Hamsterrad seiner bisherigen Lösungsversuche auszusteigen und andere Handlungen zu entwerfen, die zu einem für ihn zufrieden stellenden Ergebnis führen." 4

Die Idee ist es, wie bereits sehr anschaulich von Sonja Radatz beschrieben, das Hamsterrad anzuhalten, den Käfig zu öffnen und eine neue Welt, welche selbst noch nicht sichtbar war, zu öffnen.

In Coaching Sitzungen wird die Wirksamkeit von systemischen Fragen und dem somit gelungenen Ausstieg aus dem Hamsterrad oftmals durch langes Überlegen des Coachees deutlich. Unser Denkmuster wird unterbrochen. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren und findet neue Lösungswege - oder laut Weidinger Heinrich in - Systemische Fragetechniken- , sie bringen den Knoten zum platzen. 5

Laut Steve de Shazer war eine Frage für den Coachee besonders zielführend, wenn er eine gewisse Zeit benötigt, um die Frage zu beantworten. 6

Sonja Radatz nennt Fragen, welche zeitliche Gedankenleistung fordern Denkfragen. Sie fordern den Coachee auf, gewohnte Denkmuster zu hinterfragen. "Gute Frage", "Da muss ich überlegen", "Ich weiss nicht" können spontane Reaktionen des Coachees sein.

Wichtig ist, abzuwarten, eine Antwort kommt laut Radatz immer. 7

1 Vgl. Radatz, 2010, S.14

2 Vgl. www.competenzontop.de

3 Vgl. www.competenzontop.de

4 Vgl. Radatz, 2010, S. 34

5 Vgl. Weidinger, 2022, S. 6

6 Vgl. Radatz, 2010, S.39/40

7 Vgl. Radatz, 2010, S. 36

Systemische Fragen sind wie bereits erwähnt ressourcenorientiert. Sonja Radatz beschreibt dieses Merkmal als zukunftsorientiert. Systemische Fragen zielen nicht darauf ab, die Vergangenheit zu analysieren, sondern die Zukunft des Klienten zu verbessern und sein Problem durch eigene Ressourcen zu lösen. 8

Zusätzlich sind systemische Fragen lösungsfokussiert. Die Problemebene soll nach dem Schildern der Problemsituation verlassen werden. 9

Meist kennen Klienten ihr Problem sehr gut, sie sind in ihm gefangen. Aus diesem Grund ist es wichtig, durch das Stellen lösungsfokussierter Fragen ins Umdenken zu kommen. Das folgende Zitat von Steve de Shazer verdeutlicht die Wichtigkeit von lösungsfokussierter Fragen:

"Problem talk creates problems, Solution talk creates solutions."

Steve de Shazer (US-Amerikanischer Psychiater und Autor.) 10

Systemische Fragen sind immer offene Fragen. Sie beginnen mit einem "W"-Wort beispielsweise wie, was, womit, wann, wer?

Damit soll ausgeschlossen werden, dass der Klient mit ausschließlich ja oder nein antworten kann. Zusätzlich soll sichergestellt werden, dass durch die offene Frage eine Veränderung des Handlungsmusters in der Zukunft bewirkt werden kann. Ein "Warum?" sollte daher durch ein "Wie kommt es dazu, dass ...?" ersetzt werden um die Lösung zu fokussieren und nicht in der Vergangenheit verhaftet zu bleiben. Die Arbeit mit dem Klienten soll wie bereits beschrieben die Lösung fokussieren und nicht das Problem verdeutlichen. 11

Fragetechniken im Coaching

Arten systemischer Fragen

Es gibt unzählige viele systemische Fragen, welche sich in die unten stehende Tabelle einordnen lassen. Wie bereits im Absatz -Merkmale systemischer Fragen- beschrieben wurde, sollen systemische Fragen die Perspektiven des Coachees erweitern und zu dessen Erkenntnisgewinn führen.

Systemische Fragen lassen sich grob in folgende Tabelle einteilen:

Tabelle angelehnt an Sonja Radatz -Einführung in das systemische Coaching- S. 39 - 42 + Skript systemische Coachinausbildung von InKonstellation.

8 Vgl. Radatz, 2010, S.37

9 Vgl. Radatz, 2010, S.38

10 Vgl. www.quote fancy.com

11 Vgl. Radatz, 2010, S. 35

Ziel-, lösungs- und ressourcenorientierte Fragen

Wirkungsweise: Verschärfen die Zielfindung durch Lösungsorientierung

"Was ist Ihr Ziel?" (Frage nach Ziel)

"Woran würden Sie merken, dass Sie ihr Ziel erreicht haben?" (Frage nach Ziel)

"Wann haben Sie in der Vergangenheit ein ähnliches Ziel gehabt? Was haben Sie damals getan, um dieses Ziel zu erreichen?" (Frage nach Ziel + Ressourcen)

"Woran würden z.B. ihre Freunde erkennen, dass ihr Problem gelöst ist?" (Frage nach Lösung)

"Nehmen Sie an Sie hätten das Ziel schon erreicht, was wäre dann anders?" (Frage nach Ziel)

"Was gefällt Ihnen an sich?" (Frage nach Ressourcen)

"Wie sind sie in der Vergangenheit mit ähnlichen Situationen umgegangen? Welche Fähigkeiten haben Sie eingesetzt?" (Frage nach Ressourcen)

"Was sind Ihre Stärken?" (Frage nach Ressourcen)

Ziel / Lösungs- und ressourcenorientierte Fragen

Wirkungsweise: Verschärfen die Zielfindung durch Lösungsorientierung

„Angenommen, während du schläfst, geschieht ein Wunder und dein Problem ist gelöst. Woran würdest du das am nächsten Morgen bemerken?“
= die Wunderfrage

Eine besondere lösungsorientierte Frage stellt die Wunderfrage dar. Die Wunderfrage wurde von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg im Rahmen ihres -Wirkung des lösungs- und ressourcenorientierten Ansatzes- entwickelt und stellt das Herzstück, wie es Matthias Ohler Autor des Karl-Auer Verlages in seinem Beitrag Steve de Shazer, die Wunderfrage und der richtige Dreh, beschreibt. 11

Verhaltensfragen

Wirkungsweise: Aus festgefahrenen Situationen neue Verhaltensmuster erkennen

"Was tut ihr z.B. Kollege?" Was tun Sie?"

"Wie könnten Sie die Situation noch verschlimmern?"

"Wie schaffen Sie es, sich selbst zu sabotieren?"

Fragen nach Unterschieden

Wirkungsweise: Differenzierung ermöglichen

Was ist der Unterschied in Ihrem Verhalten zu jetzt im Vergleich wenn Sie das Ziel erreicht haben?

Auf einer Skala von 0 bis 10, wenn 0 der Projektstart ist und 10 ihr Ziel - wo stehen Sie gerade jetzt? Was tun Sie anders, wenn Sie einen Punkt höher rutschen?

Beschreibende, erklärende und bewertende Fragen

Wirkungsweise: Unterschied zwischen Bewertung und Wahrnehmung erkennen

"Wie würden Sie ihr Verhalten in der Situation beschreiben?"

"Wie erklären Sie sich, dass das Problem nur in Ihrer Abteilung vorkommt?"

"Wie bewerten Sie die Reaktion ihres Kollegen?"

Fragen nach Handlungsmustern

Wirkungsweise: Eigenes Verhalten hinterfragen

"Wie schaffen Sie es, dieses Ergebnis immer wieder zu erreichen?"

"Angenommen ich möchte Weltmeister in Ihrem Handlungsmuster werden, was müsste ich tun um dort hinzukommen?"

"Welche Schritte müsste ich unternehmen, wenn ich Ihr Problem bekommen wollen würde?"

Dissoziationsfragen / Zirkuläre Frage

Wirkungsweise: Aus eigenen Gedankenmustern ausbrechen, andere Sichtweisen mit einbeziehen

"Was würde z.B. Ihre Frau Ihnen raten zu tun?"

"Was würde ein Unbeteiligter als erstes tun?"

"Was würde Ihr Kunde empfehlen, um das Problem zu lösen?"

"Was würde Ihre Führungskraft sagen, was sie am meisten an dir schätzt?"

"Wenn jemand anderes mit diesem Problem zu Ihnen kommen würde, was würden Sie ihm/ihr raten?"

Hypothetische Fragen

Wirkungsweise: Entwicklung neuer Ideen

"Nehmen Sie an, Zeit würde keine Rolle spielen: Was würden Sie tun?"

"Angenommen Sie wären der Teamleiter und ich Ihr Mitarbeiter, was würden Sie mir raten?"

"Was wäre Ihr Idealzustand?"

"Nehmen Sie an das Problem wäre in den nächsten 6 Monaten nicht gelöst, was wäre dann?"

"Wenn Sie 50% mehr Selbstvertrauen hätten, was würden Sie dann tun?"

Paradoxe Fragen

Wirkungsweise: Eigene Handlungsfähigkeit verdeutlichen

"Wie können Sie das Problem verschlimmern?"

"Wer hat Vorteile durch das Problem?"

"Was können Sie tun um zu scheitern?"

Verrückte Fragen

Wirkungsweise: Blickwinkel ändern

"Woran würde Ihre Stimme merken, dass das Gespräch optimal verlaufen ist?"

Fragetechniken im Coaching-Prozess in Betrachtung der Big Five For Life

Im folgenden Abschnitt werden drei der im letzten Abschnitt beschriebenen systemischen Fragen vorgestellt, welche einen Coaching-Prozess zum Thema -Big Five for Life- unterstützen können.

Idee der Big Five for Life

Löwe, Leopard, Rhinoceros, Elefant und afrikanischer Büffel, anhand der tierischen "Big Five" bemessen Teilnehmer einer Safari laut John Strelecky, Autor des Buches -The Big Five for Life, Was wirklich zählt im Leben- , eine gelungene Safari. Haben sie alle "Big Five" gesehen, ist der Erfolg am größten.

John Strelecky überträgt dieses Konzept auf unsere Lebenssituation und stellt folgende Frage: Welche fünf Dinge möchtest du erlebt haben, um am Ende sagen zu können: Mein Leben war ein voller Erfolg? Ich habe meine Big Five in die Realität umgesetzt.

"Es sind die fünf Dinge, die wir tun, sehen oder erleben möchten, bevor wir sterben. Wenn wir diese fünf Dinge vor unserem Tod getan, gesehen oder erlebt haben, können wir am Ende unseres Lebens zurückblicken und zu uns selbst sagen, dass wir unsere Big Five for Life verwirklicht haben und unser Leben daher erfolgreich war. Denn wir haben - und das ist die zentrale Botschaft - unseren Erfolg selbst definiert." 12

Den Big Five for Life liegt die Frage nach dem Zweck der Existenz, dem so genannten "ZDE" zu Grunde. Dieser stellt die übergeordnete Frage: "Was ist der Sinn meines Lebens?". 13

Die Anwendung systemischer Fragetechniken macht es uns möglich, unsere Big Five for Life zu erarbeiten und unseren Zweck der Existenz zu ermitteln.

Nicht ausschließlich systemische Fragen, vielmehr Coaching Methoden und eigene Reflexionsarbeit helfen, die Big Five for Life zu erörtern. In folgendem Abschnitt wird ausschließlich mit systemischen Fragen gearbeitet. Spezifische Coaching Methoden werden nicht aufgeführt, welche sich allerdings in einem Coaching-Prozess ergänzen.

12 Vgl. Strelecky, 2009, S.67

13 Vgl. www.bigfiveforlife-seminar.ch

Anwendung der Fragetechniken

Hinter den Big Five for Life verstecken sich eigene Lebensträume und Lebensziele. Werden diese benannt, tragen sie laut Strelecky zu Erfüllung und Lebensglück bei. 13

Möchte der Coachee Lebensziele erarbeiten eignen sich Systemische Fragen, welche Ressourcenorientiert sind und somit eigene Begabungen, Neigungen und Werte aufdecken, besonders. Auch Hypothetische Fragen können dazu beitragen, vom Denken in das Fühlen und Träumen zu kommen. Zielorientierte Fragen schärfen den Coaching-Prozess und richten den Fokus auf eigene Lebensziele.

Ressourcenorientierte Fragen

Folgende Fragen sind ressourcenorientiert und unterstützen den Coachee dabei, Themen zu finden, für die er wortwörtlich brennt.

"Was gefällt Ihnen an sich?"

"Was sind Ihre Stärken?"

"Was ist Ihre Leidenschaft?"

"Woher bekommen Sie im Alltag Ihre Energie?"

"Worauf sind Sie besonders stolz im Leben?"

"Haben Sie ein Lebensmotto?"

"Was macht Sie besonders glücklich?"

Angewendet werden können beispielsweise zusätzlich die systemischen Fragen von Carmen Kindl-Beilfuss zum -ressourcenorientierten biografischen Interview-. Carmen Kindl-Beilfuss nutzt additiv ressourcenorientierte Fragen aus der Kindheit. Diese verborgenen Gedankenschätze aus der Kindheit können wertvolle Aufschlüsse auf unsere Lebensträume geben.

"Welches ist das Motto Ihrer Kindheit?"

"Was war ihr größter Kindheitstraum?"

"Welche kleinen Dinge machen derzeit Ihren Tag zu einem erfolgreichen Tag?"

"Sie haben inzwischen bereits ... Jahre Ihr Leben gut gemeistert. Wenn ich Ihren besten Freund/Ihre beste Freundin frage, was Sie in den letzten zehn Jahren in Bewegung gesetzt haben, welche fünf Projekte nennt er/sie mir auf Anhieb? ... welche fünf Projekte sind preisverdächtig?" 14

13 Vgl. www.bigfiveforlife-seminar.ch

14 Vgl. Kindl-Beilfuss, S.38 - 45

Hypothetische Fragen

Eine weitere Kategorie zur Findung von Lebenszielen sind hypothetische Fragen. Hypothetische Fragen liefern dem Coachee einen neuen Ideengewinn durch das Auflösen von Limitationen. Uneingeschränktes Träumen öffnet neue Wegweiser zu möglicherweise vergessenen Lebensträumen.

"Nehmen Sie an, Zeit würde keine Rolle spielen: Was würden Sie tun?"

"Nehmen Sie an, Geld würde keine Rolle spielen: Was würden Sie tun?"

"Nehmen Sie an, Sie haben einen Wunsch frei, was würden Sie tun?"

"Nehmen Sie an, alles wäre möglich, was würden Sie jetzt sofort tun?"

"Nehmen Sie an, Sie sind 70 und schauen auf Ihre Leben zurück, was würden Sie der jetzigen Person raten noch unbedingt bis 70 zu tun?"

"Was würden deine Ahnen raten dir zu tun?"

"Stell dir vor du bist am Ende deines Lebens, was würdest du dem heutigen Ich raten? Wenn du 5 Leben hättest... welche Leben würdest du gerne alternativ zu deinem jetzigen Leben führen?"

"Wie würde Ihr Traumberuf aussehen?"

Zielorientierte Fragen

Zusätzlich zu den Ressourcenorientierten und Hypothetischen Fragen können Zielorientierte Fragen eingesetzt werden. Zielorientierte Fragen helfen dem Coachee das Ziel vor dem inneren Auge wahrnehmen zu können. Sie schärfen die bereits gefundenen Ressourcen und fokussieren. Mögliche Zielorientierte Fragen können sein:

"Wo möchten Sie in 3,5, oder 10 Jahren stehen?"

"Was möchten Sie im nächsten Jahr erreichen?"

"Welche Zielerreichung werden Sie als nächstes feiern?"

Zielorientierte Fragen verdeutlichen Themen, welche der Coachee in Zukunft fokussieren möchte. In Betrachtung der Big Five for Life sind dies die Lebensthemen oder sogenannten Lebensziele des Coachees.

Fragetechniken mit erweitertem Bearbeitungsumfang

Um seinen Big Five for Life noch näher zukommen eigenen sich zusätzlich zu den bereits beschriebenen systemischen Fragen Fragen, welche einen grösseren Bearbeitungszeitraum benötigen und z.B. als "Aufgabe" dem Coachee mitgegeben werden können. Besonders hilfreich aus meiner eigenen Arbeit mit Coachees empfinde ich folgende weiterführende Fragen:

"Stell dir vor du beamst dich fünf Jahre in die Zukunft. Wie könnte eine Dankesrede aussehen, wenn du auf deine letzten fünf Jahre zurück blickst?"

"Stell dir vor du stehst vor einem Publikum und hältst eine Präsentation über dich selbst. Was würdest du der Menschenmenge erzählen?"

"Stellen Sie sich vor Sie sehen den Tag Ihrer Beerdigung von oben. Wie würde eine Grabrede über Sie aussehen, die Ihre Freundin/Familie/nahestehende Person über Sie bei deiner Beerdigung vorliest. Was möchten Sie gerne über sich selbst vorgelesen hören? Schreiben Sie Ihre eigene Rede."

Fazit

Systemische Fragen sind ein sehr wirksames Werkzeug im Koffer eines Coaches. Hier sind der Auswahl wenig Grenzen gesetzt. Es sollte dabei wie beschrieben beachtet werden, dass die Fragen zur Lösungsfindung beitragen und nicht vergangenheitsorientiert arbeiten. Wir möchten Lösungen kreieren und nicht, wie es Steve de Shazer auf den Punkt bringt, im Problemdenken verhaften.

Systemische Fragetechniken können wirksam bei der Findung der 5 Lebensträume eingesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Bearbeitung der Big Five for Life ein anspruchsvolles Thema ist und Zeit und Reflektionsarbeit benötigt. Systemische Fragen können den Prozess jedoch unterstützen und zur Findung der Big Five for Life beitragen.

Ressourcenorientierte,- Hypothetische,- und Zielorientierte Fragen sind drei Fragetechniken, auf die man bei der Lebenszielfindung zurückgreifen kann. In Kombination können weiterführende Fragetechniken angewendet werden, welche mehr Bearbeitungszeit benötigen und als Idee dem Coachee mitgegeben werden können. Ziel dieser Fragetechniken ist es, dem Coachee neue Denkperspektiven zu eröffnen und verborgene Ressourcen zu entdecken. Mit der Absicht im gemeinsamen Tanz der Fragen den 5 Lebenszielen auf die Schliche zu kommen.

Am Ende tanzen Coachee und Coach einen gemeinsamen Tanz. Einen Tanz der Fragen, ohne Hierarchien. Einen Tanz der in Wechselwirkung mit dem Tanzpartner neue Lösungswege generiert und die Augen öffnet für verborgene Perspektiven. 15

Literaturverzeichnis:

Radatz Sonja. Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 4. Auflage, 2010.

<https://www.competenceontop.com/blog/systemische-fragen-fuer-erfolgreiche-coachings>,
27.08.2023

Weidinger Heinrich. Systemische Fragetechniken von A-Z: Steigern sie durch gezieltes Training Ihre kommunikativen Fähigkeiten und werden Sie zum Problemlöser - Das Handbuch für Führungskräfte, Berater und Coaches. o.A.: Heinrich Weidinger, 2. Auflage, 2022.

Ohler Matthias. Steve de Shazer, die Wunderfrage und der richtige Dreh. In:
<https://www.carl-auer.de/magazin/neuigkeiten/steve-de-shazer-80-geburtstag>: Carl-Auer Verlag,
2020.

<https://www.bigfiveforlife-seminar.ch/home/ueber-uns/philosophie-der-big-five-for-life>,
28.08.2023

<https://stinagardener.de/big-five-for-life-ziele>, 11.09.2023

Kindl-Beilfuss Carmen. Fragen können wie Kuesse schmecken, Systemische Fragetechniken fuer Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 12. Auflage, 2023

<https://quotefancy.com/quote/1773235/Steve-de-Shazer-Problem-talk-creates-problems-Solution-talk-creates-solutions>, 27.10.2023