

Übersicht der wichtigsten Coaching Methoden

Ines Thunert

Oktober 2023

Zusammenfassung

Nach den ersten Kennenlern-Gesprächen mit Übungsklient*innen merkte ich, dass ich eine Übersicht der wichtigsten Coachingmethoden vermisse, idealerweise nach Themen gruppiert. Diese könnte ich in der Vorbereitung des Coachings nutzen, um mir noch einmal die verschiedenen möglichen Methoden kurz ins Gedächtnis zu rufen. Oder notfalls auch während einer Coachingsitzung zu Rate zu ziehen, wenn ich nicht mehr weiter komme.

In den folgenden Seiten werden deshalb die für mich wichtigsten Coaching Methoden zusammen gefasst und in ein standardisiertes Format gebracht.

Das hilft mir gerade jetzt, wo ich noch nicht so routiniert bin, Sicherheit vor den Gesprächen aufzubauen.

Das Zusammenfassen hat mir außerdem geholfen, mir einen Überblick über die Methoden zu verschaffen und vor Augen zu führen, wann ich welche gut einsetzen kann.

Und wer weiß, vielleicht brauche ich diesen „Spickzettel“ jetzt nicht mehr.

Jede Kurzzusammenfassung ist aus den folgenden Bausteinen aufgebaut:

- Ziel
- Anwendungsbereich
- Geschätzter Zeitaufwand
- Benötigte Materialien
- Schwierigkeitsgrad
- Weiterführende Links
- Vorgehen

Diese Sammlung ist eine grobe Zusammenfassung der Methode, und dient für den schnellen Überblick als Ergänzung zur eigenen Mitschrift, den Fotoprotokollen sowie dem Skript.

Stand heute werden folgende Methoden beleuchtet, die Sammlung wird noch weiter wachsen:

- GROW Modell
- Timeline
- Lebensrad
- Kraftressourcen-Modell
- Wunderfrage
- Wunderfrage mit Masterplan
- Tetra Lemma
- Affektbilanz
- Inneres Team
- Hypno-Systemisch mit
 - Seitenmodell
 - Problemlöse-Gymnastik
 - Muster des Gelingens

Mein persönliches Ziel ist es, die Sammlung im Laufe der Zeit immer wieder zu ergänzen, um so mein ganz persönliches Nachschlagewerk zu erhalten.

GROW Modell

Anwendungsbereich:

- Immer und überall, bietet einen Rahmen für Sitzung

Geschätzter Zeitaufwand: je nach Thema

Vorgehen

• GOAL

- = Coachinghaus (Thema, Umfeld, konkrete Situation, Gefühl)
- Ziel (als Frage) & Auftrag

• REALITY

- Unterschiedlich lang oder kurz, je nachdem ob Klient*in schon viel bei Goal erzählt hat
- Beleuchten der aktuellen Situation mit Blick auf Ressourcen, Hindernisse

• OPTIONS

- Öffnet Lösungsraum & Handlungsmöglichkeiten
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Optionen herauszuarbeiten, wie Brainstorming, versch. Fragetechniken, Wunderfrage, Timeline etc.
- Wichtig ist, nicht wieder in Problemtrance zu fallen
- Möglichst viele verschiedene Optionen sammeln

• WAY FORWARD

- Konkrete Umsetzung

Mögliche Fragen je Bereich:

• GOAL

- Du / Sie?
- Was muss passieren, damit Coaching hilfreich ist?
- Skalierung: Wo stehst du heute im Bezug auf dein Problem / XXX?
- Löst die Zielvorstellung die Situation vollständig?

• REALITY

- Wenn die Situation ein Bild wäre, wie sieht es aus = Metapher?
- Was haben Sie bereits versucht, um Dinge zu verbessern?
- Was sind Ihre Stärken? Was gelingt bereits gut? Was sind Ihre Schwächen bezogen auf das Thema?
- Was ist Ihre Leidenschaft? Wofür brennen Sie?
- Wo stolpern Sie? Was ärgert/belastet Sie an dieser Situation?
- Was ist das größte Hindernis, vor dem Sie stehen?
- Welche Ängste gibt es? Wofür sind die gut?
- Welche Ressourcen stehen Ihnen hier und heute zur Verfügung?

• OPTIONS

- Was haben Sie in früheren, ähnlichen Situationen erfolgreich getan?
- Wenn Sie 50 % mehr Selbstvertrauen // xxx hätten, was würden Sie dann anders machen?
- Was würden Sie tun, wenn der Erfolg garantiert wäre?
- Wenn Geld kein Hindernis wäre, was würden Sie dann tun?
- Wenn jemand anders mit Ihrem Problem zu Ihnen kommen würde, was würden Sie ihm oder ihr raten? // Was würde dir deine Frau / Mann / raten?
- Welche Superkraft würde dir helfen?
- Wie könntest du die Situation verschlimmern?
- Was soll bleiben? Was ist daran gut?
- Was/wer könnte helfen?

• WAY FORWARD

- Wie realistisch ist es, dass du die Lösungsidee umsetzt, auf Skala von 1-10.
- Hat die Lösung Auswirkung auf andere?
- Was machst du innerhalb von nächsten 24 bis 48 h?
- Wie werden Sie es feiern, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wem erzählst du davon? // Wer könnte dir bei der Umsetzung helfen?
- Welche Hindernisse könnten auftreten und wie kannst du dem begegnen?

Timeline

Anwendungsbereich:

- Entwicklungsprozesse darstellen
- Will Klient*in auf bestimmten Zeitpunkt / Fokus in Vergangenheit oder Zukunft schauen?
- Alle Themen, die ich in Gegenwart habe, kann ich schauen, welche Ressourcen ich aus der Vergangenheit habe, welche Themen ich in der Zukunft lösen möchte. Jedoch: Andere Bereiche (z.B. bei Beruflicher Frage auch Private Bereiche einbinden) auch einbinden.
- Klient*in am Anfang kennen zu lernen UND um Thema herauszuarbeiten, an dem später gearbeitet werden sollte

Geschätzter Zeitaufwand: 1-1,5h

Benötigte Materialien: Stift, Papier / Karten

Zusätzliche Kommentare / Gedanken:

- Bei Online Coaching:
- Klient*in schreibt selbst Karten und legt diese im Raum aus, ggf. unterstützend im Whiteboard, ist aber kein Muss.
- Entweder so, dass man Klient*in sieht ODER sehr viel Beschreiben lassen: Was ändert sich an deiner Körperhaltung, deinem Gesichtsausdruck etc.
- Hilft Gehirn, dass Dinge in der Vergangenheit abgeschlossen sind + Zukunft noch kommt und wandelbar ist.
- z.B. Aus positiver Zukunft auf aktuelle Gegenwart schauen, um Lösungen zu finden
- Zukunftsweg KANN auch geteilt sein, also verschiedene Optionen, in die sich Klient*in einfühlt und Zukunftssicht empfiehlt etwas

Vorgehen

Lebenszeit, also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch "Bodenanker" auf Boden zu verdeutlichen.

- Erst: Sammeln & aufschreiben der 3-5 wichtigsten Elemente in Vergangenheit, sowie 2-3 Ereignisse der Zukunft sowie 2 feste Meilensteine in der Zukunft (festes Datum, Alter etc.)
- Auf Timeline in chronologischer Reihenfolge legen
- Anweisung: Bisher hast du es beschrieben, jetzt FÜHLE es mal. --> Coachee stellt sich auf einzelne Karten und läuft dazwischen bewusst die Zeit ab- (Welche Melodie hast du im Kopf, wie fühlt es sich an etc.)
Immer wieder darauf achten, dass Coachee im Gefühl bleibt.
- Fühle mal rein, was konntest du in diesen Zeiten lernen und für dich mitnehmen. //
- Zwischenstopp Gegenwart: Dreh dich nochmal um und schaue, was du bis heute schon geschafft hast.
 - Was siehst du?
 - Was hat dir Vergangenheit mitgegeben
 - Welche Ressourcen aus Vergangenheit hast du schon mitgenommen? Welche kannst du für Zukunft nutzen?
- Blick in Zukunft: Die 75jährige rät der heutigen Klientin: "Was sagt sie?"
 - Heutige, wie fühlt sich das an?
 - Wie kann man sich das Gefühl vorstellen?
 - Wann hast du so ein Gefühl?
 - Rufe dir dieses Gefühl immer wieder ab, wenn du es brauchst (z.B. Wenn du Gestresst bist, rufe Gefühl von Gelassenheit ab) --> Embodiment
- Abschluss:
 - Wie kann ich Gefühl von älterem Ich ins Hier und Jetzt mitübernehmen, an konkrete Situationen im Alltag verankern.
 - Du hast gehört, was Älteres-Ich gesagt hat. Was ändert das für dich?

Wheel of life oder auch Lebensrad

Anwendungsbereich:

- Selbstreflexion verbessern
- Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen verdeutlichen

Geschätzter Zeitaufwand: Hausaufgabe oder 60-90 min

Benötigte Materialien: [Vorlage](#) (oder selbst aufmalen), min. 2 verschiedene Farben

Schwierigkeitsgrad: Easy

Weitere Links: [Coachinglovers](#); [Clevermemo](#)

Vorgehen

- Klient*in sucht sich 6-8 Bereiche aus
- Ist-Zustand eintragen
- Soll-Zustand in anderer Farbe eintragen (gerne Augen schließen, Idealzustand vorstellen)
- Beantworte folgende Fragen aus den 3 Bereiche mit den größten Diskrepanzen:
 - Was kannst du machen, um in diesem Bereich glücklicher zu werden?
 - Welche Dinge kannst du weglassen, damit es dir in diesem Bereich besser geht?
 - Wie viel Zeit möchtest du ab jetzt in diesem Lebensbereich investieren?
 - Welche Maßnahmen können deine Lebensqualität in diesem Bereich steigern?

Mögliche Kategorien, davon 6-8 Bereiche wählen:

- **Gesundheit & Fitness**(sollte möglichst immer dabei sein): Wie zufrieden bist du mit deiner Gesundheit? Wie fit bist du – im Kopf und im Körper? Strotzt du vor Energie? Oder stehst du ständig unter Stress? Machst du Sport? Ernährst du dich gesund?
- **Liebe:** Erfüllt dich deine Beziehung? Gibt es oft Streit? Vielleicht bist du Single, und schon lange auf der Suche nach dem oder der “Richtigen”?
- **Familie:** Wie zufrieden bist du mit deinem Familienleben? Wie viel Zeit investierst du in deine Familie?
- **Freunde:** Hast du enge Freunde, mit denen du über alles reden kannst? Bist du umgezogen und es fällt dir schwer, Freunde zu finden?
- **Umfeld:** Wie zufrieden bist du mit deinem Zuhause? Und deinem Arbeitsplatz? Fühlst du dich wohl? Gibt dir deine Umgebung Energie oder kostet sie Energie? Verursacht etwas in deinem Umfeld Stress?
- **Beruf & Karriere:** Wie glücklich bist du mit deinem Job? Bist du beruflich dort, wo du als junger Mensch hinwolltest? Investierst du genug in deine Karriere?
- **Finanzen / Geld:** Was sagt dein Bankkonto? Top oder Flop? Verdienst du ein höheres Gehalt? Gibst du dein Geld sinnvoll aus?
- **Beziehung und Partnerschaft:** Wie ist die Qualität der Beziehung(en)? Welche Rolle spielen die Beziehungen in deinem Leben? Verbringst du ausreichend Zeit mit Familie, Partner, Freunden und Kindern?
- **Freizeit / Hobby / Spaß:** Wie gestaltest du deine Freizeit? Was tut dir gut? Lebst du deine Hobbys? Nimmst du dir genug Zeit für Erholung und Genuss? Investierst du Zeit in Genusstraining? Wie zufrieden bist du mit deiner aktuellen Work-Life-Balance? Hast du genügend Zeit für deine Hobbys? Gibt es etwas, das du unbedingt tun möchtest, aber bisher noch nicht hast?
- **Persönliches Wachstum / Entwicklung:** Was tust du, um ein besserer Mensch zu werden? Liest du gerne? Nimmst du regelmäßig an Weiterbildungen teil?
- **Kreativität:** Was unternimmst du, um deine Kreativität zu fördern? Nutzt du deine Kreativität, um deine Ziele zu erreichen? Wie kannst du kreativer werden?
- **Spiritualität:** Welche Rolle spielt Spiritualität in deinem Leben? Hast du ein spirituelles Ritual? Meditierst du regelmäßig?
- **Seelenzustand**
- **Lebensstil**
- **Lebensziel**
- **Emotionales Wohlbefinden**

Kraftressourcen-Modell

Anwendungsbereich:

- Mehr Vitalität, Wohlbefinden
- Potenziale sichtbar machen
- Zukünftig mehr Energie einsetzen für Dinge, die wichtig sind und gut tun

Geschätzter Zeitaufwand: 120-180 min + 1-2 Sitzungen für Nachbereitung & Umsetzung

Benötigte Materialien: min. 2 verschiedene Farben, DIN A3 Papier
Schwierigkeitsgrad: Easy

Bemerkung: Vertrauen zwischen Coach & Klient*in muss vorhanden sein → Nicht zu Beginn der Coachingbeziehung

Weitere Links: [Coaching-Magazin](#)

Vorgehen

- Erklärung des Modells: Klienten werden die Grundlagen wichtiger Erkenntnisse aus der Stress-Forschung erläutert. Er erfährt insbesondere, dass Stress individuell unterschiedlich empfunden wird.
- Vorbereitung: Klient zeichnet eigenes Kraftressourcen-Blatt, möglichst auf A3. (So soll es aussehen)
- Ausfüllen der Bereiche: Nur wesentliche Punkte, 3-4 Ressourcen / Stressoren je Bereich, möglichst konkret
- Übertragung in das Kraftressourcen-Barometer:
- Kraftressourcen-Barometer: Klient*in skizziert sich selbst (ihre Person) mittelgroß auf einem Blatt (Querformat) in der Mitte.
- Notiere mit grünem Stift auf einer Seite 4 wichtigsten Ressourcen, mit rotem Stift auf anderer Seite 4 Stressoren. Oberhalb werden 2-3 Treasurers notiert, sofern sie fokussiert werden sollen.
- Praxistauglichkeit prüfen & Übertrag in Praxis:
- Was soll als erstes umgesetzt werden? Wann ist das möglich? Was ist Voraussetzung dafür, dass die Umsetzung erfolgt? Wie realistisch sind die erarbeiteten Ziele im Kraftressourcen-Barometer? Welche Stolpersteine könnten bei der Umsetzung eintreten? Wie kann diesen begegnet werden?

Fragen zu den Kategorien

• JOB

- Ressourcen: Was muss an einem Arbeitstag passieren, damit Du sehr zufrieden in den Feierabend gehst? Welche Tätigkeiten im Job liegen Dir besonders? Welche Gegebenheiten begünstigen einen für Dich guten Arbeitsplatz? Welchen Tätigkeiten würdest Du gern mehr nachgehen?
- Stressoren: Wann reagiert Dein Körper unruhig bei der Arbeit? Was tust Du immer mal wieder, obwohl es Dir nicht guttut? Welche Situationen und Handlungen anderer stressen Dich bei der Arbeit? Welche Umstände stören Deine Arbeit?

• FAMILY

- Ressourcen: Welche Dinge magst Du besonders im familiären Umfeld? Welche Rituale schätzt Du innerhalb der Familie? Welche Dinge würden Dir fehlen, wenn Du alleine wohnen würdest?
- Stressoren: Was lässt Dich im familiären Umfeld unruhig werden, was verursacht Stress? Welche in diesem Bereich entstehenden Situationen meidest Du?

• MY TIME

- Ressourcen: Womit beschäftigst Du Dich am liebsten in Deiner ganz persönlichen freien Zeit? Welche Dinge tust Du regelmäßig nur für Dich, die Dir Kraft geben?
- Stressoren: Was bringt Dich in Deiner freien Zeit aus der Ruhe? Wann bist Du unzufrieden nach einem freien Tag? Welche Handlungen oder Unterlassungen anderer lösen bei Dir Unzufriedenheit aus?

• PEOPLE

- Ressourcen: Welche Personen sind Dir wichtig und was tust Du gern mit ihnen? Mit welchen Personen möchtest Du mal wieder Kontakt aufnehmen?
- Stressoren: Wann magst Du keinen Kontakt mehr mit einer Person haben? Welche Dinge stressen Dich, wenn Du mit anderen Personen zusammen bist?

• BODYBALANCE

- Ressourcen: Was kannst Du unternehmen, um Dich kraftvoll und vital zu fühlen? Was ist Balsam für Dein körperliches Wohlbefinden? Was ist Balsam für Dein geistiges Wohlbefinden?
- Stressoren: Was muss passieren, damit Du Dich körperlich zerschlagen fühlst? Wann leidet Dein körperliches Wohlbefinden? Was tust Du selbst, obwohl du weißt, dass es Deinem Körper nicht guttut?

• TREASURES: Erarbeiten von zusätzlichen Ressourcen-Schätze (maximal fünf):

- Was hast Du schon lange nicht mehr gemacht, was Du aber gern mal wieder tun würdest?
- Was hat Dir früher in anstrengenden Zeiten gutgetan?
- Was würden Dir Deine Eltern oder Deine Geschwister raten zu tun, was Dir schon früher guttat?
- Wo liegen Deine Stärken und Talente im privaten Bereich? Würde es Dich stärken, diesen mehr nachzugehen? Wie könnte das erfolgen?

Wunderfrage

Anwendungsbereich:

- Bei Gefühl der Handlungsunfähigkeit / Blockade / Ausweglosigkeit
- Hin zu Lösungsfoкусierung, Handlungsfähigkeit anregen

Geschätzter Zeitaufwand: 30-60 min.

Benötigte Materialien: keine

Weitere Links: [Julia Georgi](#)

Vorgehen

- Situationsbeschreibung mit Überleitung (Pacen, „Das hört sich echt schwierig an, da hilft ja vielleicht nur noch ein Wunder. Ist es ok, wenn wir etwas ausprobieren // Glauben Sie an Wunder //“)
- Wunderfragen- Trance (Geschichte von rechts mit ruhiger, sanfter Stimme)
- Gefühl im Wunderzustand durch Fragen festigen / verstärken
- Transfer zu heute

Anleitung & Fragen

- Wunderfragen-Trance
 - Ich möchte Ihnen jetzt eine ungewöhnliche Frage stellen.
 - Stellen Sie sich vor ... wenn Sie nach unserer heutigen Coaching-Sitzung hier weggehen und das tun, was Sie an einem Tag wie diesem normalerweise tun. ... Sie verrichten im Laufe des Tages Ihre üblichen Arbeiten. ... Dann gehen Sie nach Hause, essen zu Abend, schauen vielleicht fern und tun eben das, was Sie sonst an einem solchen Abend tun würden.
 - Dann wird es allmählich spät, Sie sind müde, gehen zu Bett und schlafen ein.
 - In der Nacht dann ... während Sie schlafen ... geschieht ein Wunder.
 - Und es ist nicht irgendein Wunder. Es ist ein Wunder, das das Anliegen, das Sie hierhergeführt hat, zum Verschwinden bringt. Einfach so
 - Aber da das Wunder geschieht, während Sie schlafen, werden Sie nicht wissen, dass es geschehen ist.
 - Also, am Morgen wachen Sie dann auf. In der Nacht ist ein Wunder geschehen. Die Probleme derentwegen Sie hier sind, gibt es nicht mehr, einfach mal so.
 - Ja, Wunder geschehen einfach. Wir wollen hier deshalb nicht erforschen, warum es passierte, sondern wir interessieren uns nur für das Wunder selbst und wie es sich im Alltag zeigt.
- Fragen zur Ressourcenaktivierung: Erleben des Zielzustands verstärken
 - Woran merken Sie, dass die Situation anders geworden ist? Was fällt Ihnen als Allererstes auf, nachdem Sie aufgewacht sind?“ ...
 - Welchen Unterschied werden Sie bemerken?
 - Was werden Sie anders machen?
 - Wie fühlt es sich an, wenn Wunder wahrgeworden ist?
 - Wie nehmen Sie sich selbst in dieser Situation wahr?
 - Woran werden andere Personen erkennen, dass Sie sich anders verhalten? // „Woran würde Ihre Frau/Ihr Mann auffallen, dass irgendetwas anders ist, ohne dass Sie auch nur ein Wort darüber verlieren müssen?“
- Fragen zur Überleitung in den Transfer
 - Angenommen, das Wunder könnte auch in Häppchen passieren. Was davon könnte morgen schon passieren?
 - Wo war das Wunder in der letzten Zeit schon mal ein klein wenig Realität?
 - Was wäre jetzt notwendig, um so ein Wunder entstehen zu lassen? Was müsste geschehen...?
 - Welche Unterstützung von außen bekommen Sie? Auf wen können Sie zählen?
 - Welche zusätzlichen Fähigkeiten können Sie aktivieren, um Ihr Ziel zu erreichen?
 - Welches kleine Detail deiner Vorstellung könnte schon morgen früh tatsächlich wahr sein?

Wunderfrage mit Masterplan

Anwendungsbereich:

- Bei Gefühl der Handlungsunfähigkeit / Blockade / Ausweglosigkeit
- Hin zu Lösungsfokussierung, Handlungsfähigkeit anregen
- Konkreten Plan erarbeiten

Geschätzter Zeitaufwand: 30-60 min.

Benötigte Materialien: keine

Weitere Links: [Coaching-Magazin](#)

Vorgehen

1. Wie Wunderfrage, dann jedoch nach Ressourcenaktivierung in Skalaarbeit gehen
2. Visualisierung der Skala & Einordnung
3. Rückblick und Ausblick: Post-it für Zwischenschritte / Etappen / Erfolge. C fasst immer wieder zusammen
4. Würdigen & erneute Ressourcenaktivierung: Wahrscheinlich gab es viele Einzelschritte → C aktiviert Wundergefühl, um Selbstwirksamkeit, Umsetzungsenergie und Ideenreichtum von K hervorzuheben
5. Transfer zu heute (wie Wunderfrage)

Beispielfragen

- **Rückblick & Ausblick:** Jetzt möchte ich gerne mit Ihnen gemeinsam eruieren, wie Sie es vollbracht haben, auf eine 10 zu kommen und Ihr Wunder wahr werden zu lassen. Lassen Sie uns doch dafür die einzelnen Stationen auf Ihrem Weg zum Wunder betrachten.“
 - Wie haben Sie es geschafft?
 - Was haben Sie genau gemacht?
 - Was mussten Sie vorher noch erledigen, klären, absagen etc.?
 - Welche notwendigen Schritte haben Sie eingeleitet?
 - Was kam danach?
 - Wenn Sie so auf die Skala blicken, was gibt es da noch zu ergänzen? Was noch?
- **Würdigung & erneute Ressourcenaktivierung:** Ressourcenaktivierende Fragen (Selbstwirksamkeit):
 - Was hat Ihnen Freude gemacht?
 - Welches Verhalten hat Ihnen geholfen?
 - Welche Ihrer Qualitäten hat sich hier mal wieder deutlich gezeigt?
 - Was waren hier Ihre Stärken?
 - Was würde ein Mensch, der Sie besonders gut kennt, hier über Sie sagen?
 - Welche Fähigkeiten haben Sie, um das Ziel zu erreichen?
- **Würdigung & erneute Ressourcenaktivierung:** Ressourcenaktivierende Fragen (Selbstwirksamkeit):
 - Wer oder was hat Ihnen Kraft gegeben, weiterzumachen – trotz der Größe des Projekts / der Dauer / der Schwierigkeit etc.?
 - Welche Unterstützung von außen bekommen Sie? Auf wen können Sie zählen?
 - Welche zusätzlichen Fähigkeiten müssen Sie aktivieren, um Ihr Ziel zu erreichen

Tetra Lemma

Anwendungsbereich:

- Entscheidungsfindung basierend auf Körpersignalen, weg von der rationalen, mentalen Ebene
- Entscheidungsdilemma zwischen zwei Optionen, wenn Klient ausführlich reflektiert hat

Geschätzter Zeitaufwand: 20-30 Minuten (ohne Vorgespräch)

Benötigte Materialien: Moderationskarten, Edding / Sift, Platz

Bemerkung: Arbeit mit Bodenankern

Weitere Links: [Coaching-Magazin](#)

Vorgehen

- 5 Karten beschriften und auflegen wie auf Skizze rechts
- Klient*in bitten, möglichst in ein paar Worten benennen, für welche Option die Karte „Das Eine“ steht und wofür „Das Andere“
- C bittet K, auf „Das Eine“ zu stehen (Blick zu Karten/ geschlossene Augen) und in sich hineinzufühlen. C beobachtet und gibt K Zeit, in sich zu fühlen und wahrzunehmen. Gefühle und Wahrnehmungen benennen lassen, C wiederholt, was K sagt, keine Rückfragen / Wertung. Danach kurze Pause (Small Talk, abschütteln etc.) und nächste Karte (wie auf Skizze nummeriert). Alle Karten nacheinander durch „fühlen“. Im Anschluss fragen, ob K noch einmal auf eine Karte möchte.
- Auswertung: "Wenn du jetzt die letzten 20-30 min Revue passieren lässt, was ist hängen geblieben, was fällt dir auf? Was davon kannst du in Alltag mitnehmen? Was möchtest du umsetzen? Was brauchst du gerade noch?"

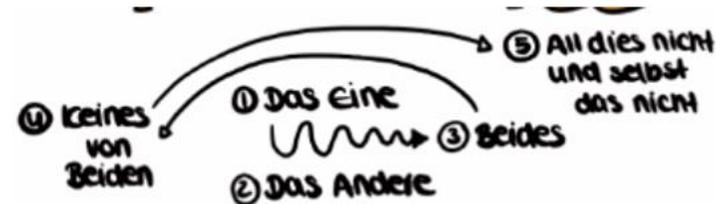
Hinweise

• Schnell in die Methode einsteigen

- Keine langen Erklärungen oder Beschreibungen durch K. (nicht wieder in Kopf kommen sondern ins Fühlen)

• Methode kann auch Online genutzt werden

- Klient*in schreibt selbst Bodenanker und legt sie aus → Wichtig: Auf virtuellem Whiteboard darstellen, wie die Karten liegen sollen



- Bei Karte "Beides" K bitten, einfach mal zu testen, wie es sich anfühlt, ohne Gedanken darüber, wie das geht
- Bei Karte "All dies nicht und selbst das nicht" kann als "Joker" angekündigt werden – hier ist alles möglich ("Das ist deine Jokerposition. Schau einfach mal, was passiert.")
- Bei "Zieldefinition" gerne noch abfragen, wer hängt drin / beeinflusst, was würde andere Person dir raten? Gibt Coach bisschen ein Gefühl, worauf zu achten ist bzw. durch was/wen Coachee beeinflusst wird. Ggf. am Abschluss dann nochmal darauf schauen.
- Auf Karten stellen lassen: "Beobachte mal, was sich verändert". Was empfindest du? Klient*in fühlt in sich rein, was kommt hoch, ändert sich Körperhaltung? Wie ist Atmung? Welche Bilder kommen? Gefühle? Wie ist dein Stand? → Nicht zu lange, dass es nicht verkopft wird
- Positives Gefühl bei...
 1. Eine oder Andere: Entscheidung ist klar, Erleichterung / Gewissheit
 2. Beides: Raum öffnen, sehr offen fragen (Häufig sind einzelne Aspekte aus beiden Lösungen wichtig für K)
 3. Keines von beidem: Die aktuellen Optionen sind nicht die richtigen für K, Ursache dafür herausfinden (Zeitpunkt? Anderes Ziel? Versteckte Ängste?)
 4. Dies nicht und auch das nicht: Auf zur Entdeckungsreise! Gibt es uralte Kinderwünsche, schlummert etwas in K?
 5. Bei nichts: War K ungestört? Wirklich im Gefühl? Wenn ja, alternatives Tool ODER Entscheidung ist nicht wichtig
- In der Sitzung muss nicht etwas konkretes rauskommen. Hier kann im Anschluss in den nächsten Tagen und Wochen noch viel passieren

Affektbilanz

Anwendungsbereich:

- Entscheidungen zwischen mehreren Optionen
- Abwägen, verleiht beiden Seiten (positiven und negativen Gefühlen) einen Ausdruck

Geschätzter Zeitaufwand: 15-30 min

Benötigte Materialien: Blatt, Sift (min. 2 Farben)

Bemerkung: Kann auch für mehr als 2 Optionen eingesetzt werden

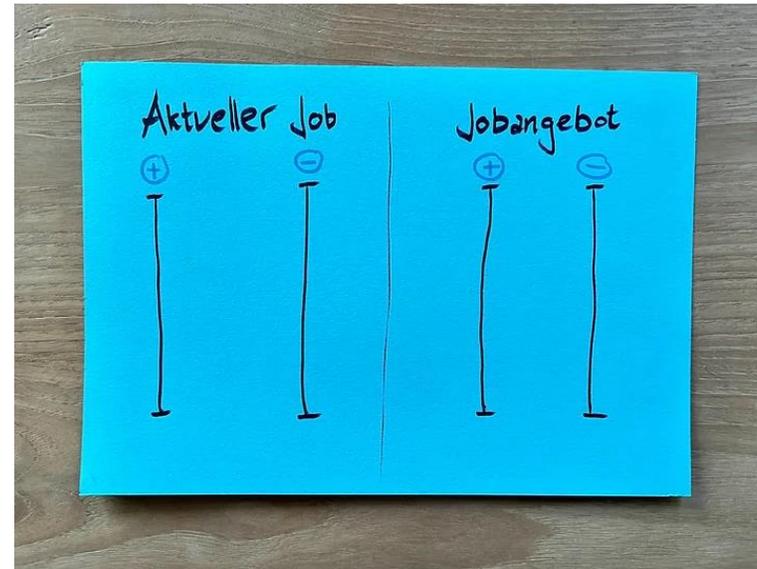
Weitere Links: <https://ichwerde.coach-in.koeln/2019/05/10/affektbilanz/>;
<https://www.silviapeter.ch/post/affektbilanz>

Vorgehen

- Für beide Optionen jeweils positive & negative Achse aufzeichnen, Skala z.B. 0 bis 100% (siehe Abbildung)
- K. spontan mit eigenem Stift eintragen lassen, wie stark das positive/negative Gefühl für die Option ist.
- Durch Fragen herausarbeiten, was sich verändern müsste, dass positiv bei 100% und negativ bei 0% ist.

Hinweise

- Schnelligkeit beim ersten Markieren → Hier soll der K ins Bauchgefühl kommen, DANACH wird mit Fragen der Verstand mit eingezogen.
- **Sollte K noch nicht die Methode kennen, am besten mit Beispielen starten.**
 - Was könnte eine Situation sein, wo du nur positive Gefühle hast (100%) und keine negativen Gefühle (0%). Z.B. Unerwartete Gehaltserhöhung.
 - Was könnte eine Situation sein, wo du nur negative Gefühle hast (100%) und keine positiven Gefühle (0%). Z.B. an einer Herdplatte verbrennen.
 - Was könnte eine Situation sein, wo du positive und negative Gefühle hast (beides 100%)? Z.B. bereichernde aber anstrengende Situation wie Coachinausbildung
 - Was könnte eine Situation sein, wo du weder positive und noch negative Gefühle hast (beides 0%)? Z.B. Situation, die einem gleichgültig ist



Inneres Team

Anwendungsbereich:

- Klarheit und Integration widersprüchlicher Persönlichkeitsanteile und Bedürfnisse
- diverse Situationen, generell mit widersprüchlichen Äußerungen / Bedürfnissen

Geschätzter Zeitaufwand: 60-90 min (je nach Thema auch länger?!)

Benötigte Materialien: Flipchart / Whiteboard, Moderationskarten (2 Farben), Stifte

Bemerkung: Arbeit mit Bodenankern / Stühlen

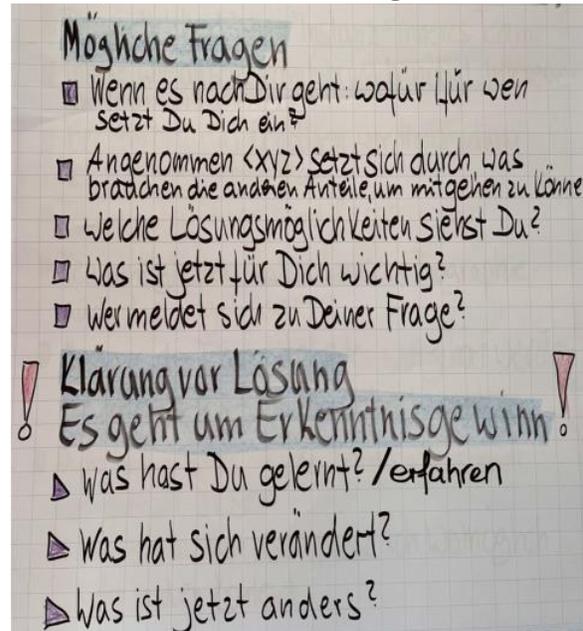
Weitere Links: [Christian H Meyer](#); [Landsiedel-Seminare](#)

Vorgehen

- Grundlagen des Modells erläutern (Schulz v. Thun, Teamleiter & verschiedene Teammitglieder, die alle gehört werden wollen → Coaching ist Raum dafür, alle Teammitglieder haben positive Absicht!)
- Alle Stimmen hören und notieren (unstrukturiert) → "Welche Stimmen hörst du / melden sich zu Wort // „Welche Anteile trägst du in dir“"
- Teammitglieder benennen (Welche Aussagen passen zu welchem Anteil?)
- Teamsitzung: Sitzordnung:
- Teamleiter (K) legt Bodenanker auf Boden, die lautesten Stimmen nahe zu K, die leisen weiter entfernt.
- Überprüfen, ob alle Teammitglieder, die bei Lösungsfindung helfen können, anwesend sind (Stärken aus anderen Situationen reflektieren).
- C bittet K, die Ordnung so anzupassen, wie er / sie es gerne hätte
- Teamsitzung: Dialog: Die Teammitglieder sprechen / streiten miteinander. K schlüpft in verschiedene Rollen (durch Bodenanker / Stühle etc.)
- Teamsitzung: Gemeinsame Lösung finden: Teamleiter (K) sucht mit Teammitgliedern eine gemeinsame Lösung. Wichtig ist, dass alle Teammitglieder gehört werden, die wollen. Teamleiter agiert aus Metaperspektive, moderiert und entscheidet am Ende.

Anmerkungen

- Wie in einem echten Teammeeting kann es sein, dass nicht alle teammitglieder mit der Entscheidung happy sind. Wichtig ist jedoch, dass wertschätzend die verschiedenen Meinungen gehört wurden.
- Bei Sammlung der Stimmen alle Sätze aufschreiben (Direkt den ersten, der kommt --> Nicht zu stark durchdenken) Später Namen geben lassen, dann herausarbeiten, wofür die Anteile gut sind (ggf. diese positive Funktionen auch aufschreiben)
- Bei der Teamsitzung legt K Bodenanker auf Boden oder setzt sich auf verschiedene Stühle je Teammitglied
- Man kann Anteile oft in 3 Kategorien einteilen
 - Managerin: Macht Dinge
 - Beschützer
 - Verbannte
 - Der Wächter: Möchte das System beschützen, K macht dann kurz zu, will nicht C: Welcher Teil meldet sich gerade? Was ist positives? Was braucht der Teil?
- Inneres Team kann auch genutzt werden, um Ressourcen herauszuarbeiten → In positiver Situation, welche Anteile waren beteiligt



Hypno-Systemisch

Anwendungsbereich:

- für alle Themen anwendbar
- Weniger Kopf, mehr ins Gefühl kommen

Geschätzter Zeitaufwand: von bis ist alles möglich

Benötigte Materialien: Fantasie 😊

Vorgehen

- Mit Metapher arbeiten
- Tief einsteigen, Bild beschreiben lassen
- Ggf. Regler in Bild einbauen (lassen)
- Sobald Metapher wirklich ausgeschmückt ist, erarbeiten, wo dabei ein Gefühl entsteht (Gibt es ein Bild, das dir dazu hochkommt. Wie sieht es aus? Wo befindet es sich etc. --> Sehr weit ausmalen!!)
- Gefühl ausmalen mit allen 5 Sinnenorganen (Wie fühlt es sich an, Was riechst du, was hörst du, Handbewegung etc. --> Gefühl verstärken und verankern)
- Über Körpergefühl zurück zur eigentlichen Situation (Zurück in Realität: Wenn du jetzt nochmal in dein Gefühl gehst und das so richtig stark fühlst und jetzt in deine Stresssituation gehst, was hat sich geändert? → Positives erst hervorheben

Schwerpunkte

- **Seitenmodell** (*Weiterentwicklung vom Inneren Team / Anteilen*)
 - Die beiden "extremen" Seiten rausnehmen, meistens ist eine Stark, die andere Schwächer und im Gegensatz zueinander
 - Diese sichtbar machen und die Wechselwirkungen herausarbeiten.
 - Wie arbeitet man Seiten heraus: C Wie gehst du mit dir um? K z.B. Ich sollte mehr auf mich achten. C: Wer sagt das denn? // Angenommen, da gäbe es ein Bild, Satz oder Gefühl dazu (3 Sinnesorgane werden angesprochen)? K z.B. kleiner Zwerg. C: Zu wem sagt die Seite denn das?
 - Die Seiten können dann in Metapher gesetzt werden. z.B. Wo befindet sich denn Zwerg?
 - Zurück in Realität: Wenn du jetzt nochmal in dein Gefühl gehst und das so richtig stark fühlst und jetzt in deine Stresssituation gehst, was hat sich geändert?
 - (Positives erst hervorheben)
- **Problemlöse-Gymnastik**
 - Erst in Problemsituation & Haltung (z.B. klein zusammen gekauert, angespannt, Fäuste) dann in Lösungssituation & Haltung (tief einatmen, aufrecht hinsetzen, Arm nach oben strecken). Zwischen diesen beiden Haltungen mehrmals hin und her wechseln, um neuen Lösungsweg fest zu verankern.
- **Muster des Gelingens**
 - Wo hattest du schon einmal ein ähnliches Problem? Wie hast du es gelöst? --> Welche Ressourcen, Muster wurden genutzt? SCHRITTWEISE verbessern
 - Unterschiede herausarbeiten. Es kann auch von sehr schlecht zu schlecht der Unterschied sein!
 - Hast du in der Vergangenheit schon einmal eine ähnliche Situation gehabt? Spul mal deinen inneren Film zurück und mach dann ein Foto von dem Moment, wo du das am intensivsten erlebt hattest.
 - Am Ende Brücke bauen, Gefühl auf Situation übertragen (wie nimmst du dieses Gefühl mit in die Situation / wie rufst du es da ab), gerne nochmal Skalafrage zum verstärken

Quellenangabe

- <https://www.christianhmeyer.de/arbeiten-mit-dem-inneren-team-grundlagen-und-vorgehensweise/>; 04.10.2023
- <https://clevermemo.com/blog/lebensrad-wheel-of-life-coaching-tool/>; 12.09.2023
- <https://coachinglovers.com/coaching-tool/lebensrad/>; 12.09.2023
- <https://www.coaching-magazin.de/>; 04.10.2023
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/das-tetralemma>; 24.09.2023
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/kraftressourcen-modell>; 12.09.2023
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/wunderfrage-mit-masterplan> ; 04.10.2023
- <https://ichwerde.coach-in.koeln/2019/05/10/affektbilanz/>; <https://www.silviapeter.ch/post/affektbilanz>; 12.09.2023
- <https://www.juliageorgi.de/wunderfrage/#Inhalt3>; 04.10.2023
- <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/inneres-team.html>; 04.10.2023
- Skript
- Fotoprotokolle
- Eigene Mitschriften