



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie
Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Standort Köln

Abschlussarbeit Systemische Coachinausbildung

Februar 2024 - Oktober 2024

**Entwicklung eines Konzeptes und Methodenkoffers
für Coachingsitzungen in Berufsschulen**

Autor: Christina Ciesla

Abgabedatum: 13. September 2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Einleitung.....	3
2. Erste Schritte der Umsetzung und Organisation.....	4
3. Flyer Entwurf für die Schule.....	5
4. Methoden für die Coaching Sitzungen.....	6
4.1 Persönliche Stärken.....	6
4.2 Ressourcen und Unterstützungsfaktoren.....	8
4.3 Persönliche Werte.....	11
4.4 Karriereweg.....	12
5. Fazit.....	14
6. Anhang I.....	15
7. Anhang II.....	16
8. Literaturverzeichnis.....	18

1. Einleitung

In dieser Abschlussarbeit soll es darum gehen ein Konzept zu entwickeln. Ich möchte nach meiner abgeschlossenen Coaching Ausbildung ehrenamtlich Schüler: innen an einer Berufsschule coachen. Hierfür nutze ich die Abschlussarbeit um das Vorgehen sowie Coaching Instrumente für die Coaching Sitzungen zu erarbeiten und zu reflektieren.

Wie bin ich zu dieser Idee gekommen?

Bereits in meiner Jugend habe ich mich regelmäßig ehrenamtlich engagiert: ein Jahr lang habe ich die Ganztagsbetreuung in einer Grundschule unterstützt und dort beispielsweise eine Französisch AG für die Kinder angeboten. Nach meinem Schulabschluss habe ich mich dafür entschieden erst einen Bundesfreiwilligendienst zu leisten, bevor ich ins Berufsleben eintrete. Dieses habe ich in einem Verein, einem Medienzentrum für Kinder und Jugendliche, verbracht und dort, beispielsweise gemeinsam mit den Jugendlichen, einen Film gedreht.

Die Ehrenämter und die gemeinsame Zeit mit den Kindern haben mir sehr viel Spaß bereitet. Leider habe ich dies nach dem Bundesfreiwilligendienst nicht mehr weiterverfolgt. Jetzt sind fünf Jahre vergangen, in denen ich mich nicht sozial engagiert habe und ich merke, dass mir, neben meiner Arbeit in der Personalentwicklung, etwas fehlt. Es ist die Arbeit mit jungen Menschen. Mir fehlt es, der Gesellschaft etwas zurückgeben zu können und zu sehen, dass man einen Mehrwert gestiftet hat, ohne dass dieser an irgendeiner Gegenleistung gekoppelt ist.

Vor diesem Hintergrund habe ich mir überlegt, wie ich meine Coaching Ausbildung nutzen kann, um etwas zurückgeben zu können. Mein Beruf hat mich auf eine Idee gebracht. Ich arbeite bei einem mittelständischen Unternehmen im Bereich Personalentwicklung und Ausbildung und gehe regelmäßig auf Karrieremessen für Schüler: innen. Dort fällt mir leider regelmäßig auf, dass das Thema „Was möchte ich nach der Schule machen?“ vielen Personen nicht leichtfällt. Neben der Entscheidung, ob es eine Ausbildung, ein Studium oder doch erst einmal ein soziales Jahr sein soll, habe ich den Eindruck gewonnen, dass sich viele Schüler: innen gar nicht mit ihren Stärken und Wünschen auseinandergesetzt haben. Zudem habe ich den Eindruck, dass gerade sie auch durch die verschiedenen Systeme wie Schule, Freundesgruppen, Sportvereine, die Eltern und Geschwister sowohl Unterstützung erhalten aber vielleicht auch Erwartungen erfüllen sollen, wenn es um die berufliche Zukunft geht.

Insofern möchte ich gerne den Schüler: innen das Angebot machen gemeinsam in Coaching Sitzungen auf ihre Zukunft zu schauen: welchen Weg möchten sie einschlagen? Was steht zur Auswahl? Wie wollen sie das angehen? Was brauchen sie dafür? Was haben sie bereits an Ressourcen aufgebaut?

2. Erste Schritte der Umsetzung und Organisation

Um meine Idee umzusetzen, möchte ich gerne meine alten Kontakte zu meiner damaligen Berufsschule nutzen. Ich habe neben dem Studium eine Ausbildung gemacht und bin in der Zeit ebenfalls zur Berufsschule gegangen. Dort gab es neben den Ausbildungsklassen auch Klassen, die ihren Realschulabschluss, ihr Fachabitur oder ihr Abitur angestrebt haben. Ganz konkret würde ich meinem ehemaligen Klassenlehrer eine E-Mail schreiben und ihn meine Idee vorstellen und ihm bitten, dies an die zuständige Person weiterzuleiten. Es gibt eine Lehrkraft, die für das Thema Karriere an der Schule zuständig ist. Ich würde mich ihr/ihm vorstellen, erklären, was genau systemisches Coaching ist und für was ich das gerne an der Schule anbieten würde. Zunächst würde ich es für ein halbes Jahr testen wollen.

Was benötige ich von der Schule?

Zunächst einmal hätte ich gerne einmal pro Woche einen freien Raum in der Schule zur Verfügung, in dem ich die Coaching Sitzungen durchführen kann. Zudem benötige ich die Information, wann es unter der Woche am besten wäre, die Coaching Sitzung anzubieten: wann haben die Schüler:innen frei? Haben sie irgendwann eine Freistunde? Am geschicktesten wäre es, wenn es im Anschluss an den Unterricht wäre, so dass sie nicht erst einmal nach Hause fahren und von dort wieder zur Schule müssten. Dann bräuchte ich ein bisschen Zeit in ihrem Unterricht. Ich würde mich gerne in den Abschlussklassen vorstellen und ihnen das Thema Coaching näherbringen wollen. Fairerweise würde ich zunächst gerne jedem/r Schüler:in eine Coaching Sitzung anbieten. Ich würde mich hier nochmal mit dem zuständigen Lehrer besprechen, wie es am einfachsten wäre die Termine zu koordinieren, so dass nicht nachher mehrere oder gar keine Person vor dem Raum warten. Aktuell könnte ich mir vorstellen, dass die Schüler:innen mir eine kurze E-Mail schreiben, wenn sie Interesse haben und ich Ihnen den nächstmöglichen Termin anbiete bzw. bestätige.

Wie genau möchte ich das Thema vorstellen?

Ich selbst habe in meinen externen Coachings die Erfahrung gemacht, dass viele nicht wissen, was systemisches Coaching ist. Somit gehe ich davon aus, dass auch die Schüler:innen damit bisher noch keine Berührungspunkte gehabt haben. Um es ihnen näher zu bringen, habe ich einen ersten Entwurf für einen Flyer gestaltet, den ich in der Schule aufhängen bzw. auch im Unterricht verteilen möchte. Die Idee war es, das Thema so umgangssprachlich wie möglich auszudrücken und aufzuzeigen, wie ihnen das Thema für ihren weiteren Weg helfen und sie unterstützen kann. Beim Verfassen des Text habe ich mir Hilfe von Microsoft Copilot geholt und die Idee der KI mit dem Kompass aufgegriffen. Ich fand es schön bei den Leser:innen direkt ein Bild im Kopf zu erschaffen. Ich gehe davon aus, wenn ich mehr zu den organisatorischen Punkten weiß, werde ich den Inhalt noch einmal anpassen. Auf der nächsten Seite ist ein erster Entwurf zu sehen.

3. Flyer Entwurf für die Schule¹

Entdecke deinen persönlichen Kompass!

Stell dir vor, du bist in einem Labyrinth aus Entscheidungen und Unsicherheiten – dabei kann Coaching dir helfen, den richtigen Weg für dich zu finden.

Was ist das genau?

Ein systemischer Coach unterstützt dich dabei, Klarheit zu gewinnen oder hilft dir bei Entscheidungen. Zum Beispiel, wenn du nach deinem Schulabschluss nicht weißt, welchen Weg du einschlagen möchtest. Im Fokus stehen Lösungen, somit schauen wir gemeinsam auf das, was schon gut läuft und wie du das ausbauen kannst.

Mein Name ist Christina. Ich bin systemischer Coach und biete ehrenamtlich Coaching Treffen einmal die Woche an. Wenn du Interesse hast, freue ich mich dich und dein Thema näher kennen lernen zu dürfen. Lass uns gemeinsam deinen Kompass entdecken!



Wo?

Im Raum X,
Etage X

Wann?

Jeden X-Tag
von 16-18 Uhr
für 1 Stunde

Wie?

Bei Interesse schreibe
mir eine E-Mail an
XXX

¹ Bild kostenlos über <https://pixabay.com/de/photos/kompass-metall-hand-palme-reisen-2584230/>

4. Methoden für die Coaching Sitzungen

Im nächsten Schritt möchte ich mich nun mit den Coaching Sitzungen beschäftigen. Nachdem die Schüler:innen über mein Angebot informiert wurden wird es dann hoffentlich zeitnah zu den ersten Coaching Sitzungen kommen. Hierfür werde ich mir verschiedene Methoden ansehen, um mit einem Methodenkoffer vorbereitet zu sein.

Im Systemischen Coaching werden die Probleme der Person vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen sozialen Systeme betrachtet. Zwar stehen die Menschen in Abhängigkeit zu ihren sozialen Systemen, aber auf der anderen Seite haben sie auch die Fähigkeit, Einfluss auf das System zu nehmen und es zu verändern.²

Vor diesem Hintergrund kann ich mir gut vorstellen innerhalb der Coaching Sitzungen mit den Schüler:innen vor allem folgende vier Themen näher zu betrachten:

- Persönliche Stärken
- Ressourcen und Unterstützungsfaktoren
- Persönliche Werte
- Karrierewege

Im Folgenden werde ich auf die vier Themenschwerpunkte näher eingehen und erklären, was ich mir darunter vorstelle. Zudem werde ich Methoden vorstellen, die mir passend zu den Themen erscheinen. Ich werde erklären, wie sie funktionieren und ablaufen sowie das Ziel erläutern, welches man mit der Methode erreichen kann. Zur besseren Lesbarkeit wird in den Methodenbeschreibungen das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.

4.1 Persönliche Stärken

Ein möglicher Schwerpunkt in den Coaching Sitzungen könnte sein, die Stärken der Schüler:innen zu beleuchten. Stärken bezeichnen persönliche und überdauernde Muster von beispielsweise Verhaltensweisen oder Gefühlen. Sie sind individuell und können der Person Energie geben.³ Ich stelle die Hypothese auf, dass die Schüler:innen bisher nur geschaut haben in welchen Schulfächern sie gut sind oder welchen Erfolg sie in ihren Hobbies wie Sportvereinen oder ähnlichem erlangt haben. Darüber würde ich gerne mit Ihnen hinausgehen. Im Folgenden stelle ich drei Methoden zum Thema „Stärken“ vor.

² Vgl. Kauffeld, S. & Gessnitzer, 2018, S. 52

³ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 40

Methode: Stärken-Timeline⁴

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Coach stellt die Idee vor gemeinsam auf die bisherigen beruflichen Lebensabschnitte zu schauen • Wichtigste Meilensteine (3-4) werden im Gespräch erarbeitet und auf Moderationskarten festgehalten • 1 Karte pro Meilenstein • Zudem gibt es noch eine Karte in der Zukunft • Meine Idee für die Schüler:innen: ca. der 35 Geburtstag also ungefähr doppelt so alt wie sie jetzt sind • Klient darf dann die Richtung im Raum festlegen, wie die Karten gelegt werden sollen • Klient legt die Karten als Bodenanker im Raum aus • Eventuell ergeben sich hierdurch noch Änderungen in der Reihenfolge • Beginn der Reise: Klient geht auf die Reise und betritt den 1. Bodenanker • Eventuell ergeben sich noch neue Karten • Zum Schluss wird auf die bisherigen Meilensteine zurückgeschaut und das Zukunft-Ich kann vielleicht Tipps für das Gegenwart-Ich geben
<i>Fragestellungen für die Methode:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie haben dir deine Stärken geholfen, diesen Meilenstein zu meistern? • Welche Entwicklung deiner Stärken wird dir bewusst? • Was hat dir immer wieder auf deinem Weg geholfen? • Was würdest du deiner jüngeren Version von dir mit auf den Weg geben? • Worauf bist du besonders stolz bei deiner jüngeren Version? • Wo würdest du nach dieser Reise deine Stärken sehen?

Methode: Die Stärkenanalyse⁵

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstsein für die eigenen Stärken finden • Neuer Blickwinkel: weg von den Schwächen hin zu den Stärken
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Klient erhält 45 Aussagen (siehe Anhang I) • Er darf zehn Punkte auswählen, die nach seiner Meinung auf ihn zutreffen • Nun hat er zehn Stärken gefunden

⁴ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 42

⁵ Vgl. Asgodom S., 2012, S.164-169

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Sammlung wird nochmal auf drei bis fünf Stärken reduziert • Anschließend kann das Ergebnis auf das vorher gesetzte Ziel reflektiert werden
<i>Fragestellungen für die Methode:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Stärke kannst du jede Woche in deinem Tun und Handeln wiederfinden? • Wenn du Person XY fragst, welche Eigenschaft aus deinen 10 gewählten würde sie dir auf jeden Fall zuschreiben? • Auf welche Stärke bist du besonders stolz? • Welche Stärke würdest du gern nutzen, um deinem Ziel einen Schritt näher zu kommen? • Wie kann deine Stärke XY dir bei der Erreichung deines Ziels helfen?

4.2 Ressourcen und Unterstützungsfaktoren

Ein weiterer Schwerpunkt und ganz wichtiger Punkt im systemischen Ansatz ist die Betrachtung der eigenen Ressourcen und Unterstützungsfaktoren. Ressourcen werden in dieser Arbeit als äußere Faktoren verstanden, die die Entwicklung der Person unterstützen können. Das können zum Beispiel finanzielle Mittel, Fachkenntnisse als auch soziale Unterstützung sein. Die Unterstützungsfaktoren sind ebenfalls Ressourcen und dienen dazu, die persönlichen Ziele zu erreichen.⁶

Mit Blick auf die Schüler:innen kann ich mir vorstellen, dass vor allem Eltern, Geschwister und Freunde einen wichtigen Unterstützungsfaktor für sie darstellen können. Die folgenden Methoden beschäftigen sich mit der Wahrnehmung und Findung von Ressourcen.

⁶ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 47

Methode: Die Madonna-Methode⁷

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein stärken und Persönlichkeitsentwicklung
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Zunächst sucht man gemeinsam mit dem Klienten ein Vorbild, welches er bewundert oder besonders spannend findet • Es kann sowohl eine Person der Öffentlichkeit sein als auch eine fiktive Person oder eine Person aus dem persönlichen Umfeld • Anschließend wird der Name auf ein großes Blatt Papier geschrieben • Nun erstellt der Klient eine Positiv-Liste: Er soll alle Merkmale aufschreiben, die er an der Person schätzt oder bewundernswert findet (mind. sieben Eigenschaften) • Anschließend schaut man sich gemeinsam an, was der Klient davon übernehmen kann: Was kann der Klient tun, um sich ebenfalls diese Eigenschaft in der Zukunft zu schreiben zu können? • Abschließend formuliert man gemeinsam mit dem Klienten eine konkrete To-do-Liste, um weitere Veränderungsschritte festzuhalten • Die To-do-Liste sollte aus ganz konkreten Aufgaben oder Terminen bestehen (inkl. Deadlines) • Bei weiteren Coaching Sitzungen: kann man sich gemeinsam den Fortschritt ansehen • Zusätzlich kann der Klient die aufgeschriebenen Eigenschaften in „Ich-Formulierungen“ umwandeln und diese laut aussprechen
<i>Fragestellungen für die Methode:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Person findest du besonders interessant? • Welche Merkmale bewunderst du? • Was schätzt du an der Person vor allem? • Welche kleine Veränderung kannst du vornehmen, dass du dir ebenfalls diese Eigenschaft XY aneignest? • Was kannst du verstärken, um diese Eigenschaften zu fördern? • Was kannst du dafür in den nächsten 72 Stunden tun? • Welche Sache würdest du als erstes angehen? • Wie kannst du in den kommenden Tagen den ersten Schritt machen, um die Eigenschaft „XY“ zu erreichen/ zu fördern? • Bis wann willst du das erledigt haben? <p>Bei weiteren Coaching Sitzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Fortschritte hast du gemacht? • Welche Veränderung hast du wahrgenommen? • Was hat besonders gut funktioniert? • Was hält dich davon ab, etwas zu verändern? • Welche Ängste hemmen dich?

⁷ Vgl. Asgodom S., 2012, S. 108-112

<i>Fragestellungen für die Methode:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn du die Veränderung wagst?
---	---

Methode: Mein Ressourcennetz⁸

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung der Unterstützungsfaktoren
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Im ersten Schritt wird ein Kreis aufgemalt, indem das Wort „Ich“ oder der Name des Klienten steht • Anschließend werden, ausgehend von dem Wort, mindestens sechs Striche gezeichnet • Nun wird der Klient dazu eingeladen, sich mit seinen Kontakten in seinem sozialen Umfeld auseinander zu setzen • Das Netz kann sich auch erweitern, indem beispielweise die Verbindungen zwischen dem Klienten und der anderen Person aufgezeichnet werden: sind sie einseitig oder wechselseitig? • Zudem kann auch dazu gemalt werden, was man von der Person Gutes bekommt: Liebe, Stärke, ein offenes Ohr... <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div>
<i>Fragestellung in der Methode</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Kontakte tun dir gut? • Wen schätzt du besonders in deinem Umfeld? • Wer ist immer für dich da? • Wer begleitet dich durch Auf und Abs? • Wie würdest du die Verbindung beschreiben? • Wie sieht die Verbindung zwischen euch aus? • Was ist die Person für dich? • Warum tut dir dieser Kontakt gut? • Was schenkt dir diese Person? • Hat die Person eine besondere Fähigkeit, von der du profitierst?

⁸ Vgl. Deubner-Böhme, M. & Deppe-Schmitz, U., 2018, S. 177

4.3 Persönliche Werte

Ein weiteres Thema für die Coaching Sitzung mit den Schüler:innen könnten die eigenen Werte sein. Werte dienen als Leitprinzipien. Sie geben Orientierung für das menschliche Erleben, Urteilen und Handeln. Somit können sie das Verhalten, aber auch die Einstellungen und Ziele von Personen beeinflussen. Werte können individuell aufgestellt, aber auch durch Gruppen oder Kulturen übernommen worden sein.⁹ Dieses Thema stelle ich mir als Herausforderung vor, mit den Schüler:innen zu besprechen, da ich die Vermutung habe, dass sie sich mit ihren eigenen Werten bisher wenig auseinandergesetzt haben.

Methode: Werte-Kärtchen¹⁰

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der eigenen Werte
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Im ersten Schritt werden die elf Wertekärtchen vor dem Klienten ausgelegt • Die Wertekärtchen befinden sich im Anhang II • Zunächst kann sich mit dem Klienten ein erster Überblick geschaffen werden, welche Werte es gibt und wie sie definiert sind • Abschließend darf der Klient sich den ersten Wert nehmen und der Coach leitet ihn an, darüber nachzudenken, wann er diesen Wert gespürt hat oder nicht? • Welche Erlebnisse oder Erfahrungen teilt er mit diesem Wert? • Danach darf der Klient für sich einschätzen, welche persönliche Bedeutsamkeit der Wert für ihn hat • So fährt man mit allen weiteren Werten fort
<i>Fragestellung in der Methode</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Karte spricht dich als Erstes an? • Was löst die Karte in dir aus? • Mit welcher Karte möchtest du starten? • Welche Erfahrung teilst du mit diesem Wert? • Gibt es etwas, woran dieser Wert dich erinnert? • Welches Erlebnis erinnert dich an diesen Wert? • Was löst dieser Wert in dir aus? • Wie wichtig ist dieser Wert für dich? • Wie lebst du diesen Wert im Alltag? • Wo würdest du diesen Wert auf einer Skala von weniger wichtig (1) bis sehr wichtig (5) einordnen?

⁹ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 49

¹⁰ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 51-53

Methode: Wertehierarchie¹¹

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einordnen und Präferieren der eigenen Werte
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Im ersten Schritt überlegt man sich den Kontext, in dem man sich die Werte ansehen möchte: für die Arbeit, die Beziehung etc. • Anschließend schreibt man mindestens 20 Werte auf, hierzu kann man auch als Hilfestellung mit Wertelisten arbeiten, wenn der Klient hier noch Unterstützung benötigt • Danach beginnt die Erstellung der Hierarchie: • Im ersten Schritt streicht man vier Werte raus, die es nicht unter die ersten fünf Werte schaffen würden • Anschließend nimmt man die 16 Werte und vergleicht sie paarweise, welcher einem wichtiger ist • Anschließend vergleicht man den Wichtigeren mit dem nächsten Wert aus der Liste • Das macht man mit allen Werten, bis sich der wichtigste Wert herauskristallisiert hat • Dieser wird dann auf eine separate Liste geschrieben • Anschließend wiederholt man dieses Verfahren mit noch vier weiteren Werten, so dass man am Ende eine Wertehierarchie von fünf Werten auf der separaten Liste stehen hat
<i>Fragestellung in der Methode</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Werte sprechen dich nicht an? • Auf was könntest du am ehesten verzichten? • Welche vier Werte dürfen wir zu Beginn streichen? • Was ist dir wichtiger; der erste oder zweite Wert? • Worauf könntest du eher verzichten? • Wenn der erste wichtige Wert in deinem Leben erfüllt ist, was ist dir dann wichtiger der erste oder der zweite Wert?

4.4 Karriereweg

Im letzten Punkt soll es um die Zukunft und Karrierepläne gehen. In meiner Vorstellung stehen die Schüler:innen ein bis zwei Jahre vor ihrem Schulabschluss und sind dabei, sich Gedanken über ihre Zukunft zu machen. Somit könnte ein Coachinganliegen sein, sich mit den vielen Möglichkeiten auseinander zu setzen, die nach dem Schulabschluss relevant sein könnten. Hierfür möchte ich abschließend noch eine Methode vorstellen.

¹¹ Vgl. <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/wertehierarchie>, 25.08.2025

Methode: Das Alternativrad¹²

<i>Ziel:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lösungen finden, Möglichkeiten und neue Wege aufzeigen
<i>Vorgehen:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Blatt Papier benötigt und ein Stift • In der Mitte wird das Thema beschrieben, beispielsweise „Meine Zukunft“, „Was mache ich nach der Schule?“ • Ringsherum werden zehn Striche gezeichnet • Nun wird mit dem Klienten gemeinsam gebrainstormt, welche Möglichkeiten es zu diesem Thema gibt • Alles darf aufgeschrieben werden, auch Verrücktes oder Fantasievolles • In dieser Phase gibt es keine Denkbeschränkung • Nach der Sammlung kommt es zur Prüfung: • Jetzt wird gemeinsam mit dem Klienten jede Idee hinterfragt, wie gut sie dem Klienten gefällt • Jede Möglichkeit erhält eine Punktzahl von 0-10 • Es dürfen auch Punktzahlen mehrfach vergeben werden • Anschließend schaut man sich die Möglichkeit mit der höchsten Punktzahl an • Es können auch mehrere Möglichkeiten die höchste Punktzahl haben • Eventuell kommen hier auch schon erste Ideen, wie man Möglichkeiten zusammenfassen könnte • Im letzten Schritt überprüft man gemeinsam mit dem Klienten die besonders hoch bepunkteten Möglichkeiten auf ihre Umsetzungswahrscheinlichkeit • Zum Abschluss ist es sinnvoll eine To-do-Liste anzulegen, in welcher sich der Klient konkrete Aufgaben notieren kann, was alles nächstes zu tun ist, um die Möglichkeit umsetzen zu können
<i>Fragestellung in der Methode</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Möglichkeit kommt dir als erstes in den Sinn? • Was würde einem Träumer einfallen? • Was wäre die verrückteste Lösung? • Was wäre die einfachste Lösung? • Was wäre die Lösung, wenn Geld keine Rolle spielen würde? • Was würde deiner Mutter einfallen? • Was gefällt dir am besten? • Kannst du verschiedene Lösungen zusammenfassen? • Welche Konsequenzen hätte diese Möglichkeit? • Was ist dein nächster Schritt? • Wie kannst du diese Lösung erreichen? • Was fehlt dir noch um die Lösung zu erreichen?

¹² Vgl. Asgodom S., 2012, S. 85-91

5. Fazit

Abschließend möchte ich zusammenfassen, dass es in dieser Arbeit darum ging ein Konzept zu entwickeln, wie ich an einer Berufsschule das Thema Coaching näher bringen kann. Ich bin sehr gespannt darauf, ob die Schule sich darauf einlässt und mir die Möglichkeit gibt, es anbieten zu können. Desweiteren bin ich auf die Schüler:innen und ihre Erwartungen an die Coachingsitzungen gespannt. Vor allem bin ich neugierig auf ihre Themen und inwieweit ich meinen erarbeiteten Methodenkoffer nutzen kann oder ob es auch Themen gibt, mit denen ich nicht gerechnet habe. Ich erhoffe mir aber auch, durch die Arbeit mit Jugendlichen eine ganz andere Sichtweise auf das Leben miterleben zu dürfen und freue mich, auf neue Impulse und Erkenntnisse.

6. Anhang I

Die Stärkenanalyse ¹³

Die Aussagen wurden von mir angepasst auf die Zielgruppe Schüler:innen im Alter von 15-20 Jahren. Beispielsweise Sätze wie „Übernimmt Verantwortung für Wohnung, Haus, Straße“ wurden rausgenommen und teilweise wurden neue Formulierungen gewählt.

Bitte kreuze 10 von den 39 Aussagen an, die deiner Meinung auf dich zu treffen:

- 1 ist freundlich
- 2 großzügig
- 3 gerecht
- 4 tolerant
- 5 hat Humor
- 6 nimmt das Leben eher spielerisch/mit mehr Leichtigkeit
- 7 übernimmt Verantwortung für sich selbst
- 8 zeigt Fürsorge und Pflege
- 9 erfüllt ihre oder seine Pflichten
- 10 ist anderen Menschen gegenüber loyal
- 11 geht fürsorglich und pfleglich mit den anvertrauten Menschen um
- 12 hat die Fähigkeit, Liebe zu geben
- 13 hat die Fähigkeit, Liebe anzunehmen
- 14 nimmt keine kleinen Vorteile für sich mit
- 15 probiert nicht, womit man durchkommt „Nur nicht erwischen lassen“
- 16 übt Mäßigung und Selbstkontrolle beim Verfolgen persönlicher Ziele
- 17 sucht Ausgleich der Interessen und die Integration persönlicher Ziele und Lebensstile
- 18 lebt aufrichtig
- 19 zeigt Lebensweisheit
- 20 geht auf andere Menschen zu
- 21 ist aufrichtig sich gegenüber
- 22 hat Fleiß und Durchhaltevermögen
- 23 hat Neugier
- 24 besitzt Rationalität und Urteilskraft
- 25 besitzt Originalität
- 26 besitzt Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber Anderen
- 27 besitzt praktische, emotionale und soziale Intelligenz
- 28 hat Interesse am Leben
- 29 hat Sinn für das Schöne
- 30 lebt in Respekt vor den Menschen
- 31 kann erstaunt sein, statt immer schon alles zu wissen
- 32 hat Liebe zum Lernen
- 33 hat Liebe zum Wissen
- 34 lebt zukunftsbezogen (nicht vergangenheitsbezogen)
- 35 zeigt Dankbarkeit
- 36 lebt mit Hoffnung und Optimismus
- 37 erzeugt wenig Chaos im eigenen Leben und im Leben anderer Menschen
- 38 besitzt Lebensfreude
- 39 spürt Liebe zum Leben zugleich. Was das Leben von ihrer oder ihm verlangt

¹³ Vgl. Asgodom S., 2012, S.165-167

7. Anhang II

Wertekärtchen ¹⁴

Selbststeuerung

Unabhängig im Denken und Handeln sein,
entscheiden, erschaffen, erforschen

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Anpassung

Zurückhaltung und Beherrschung, soziale stö-
rendes Verhalten vermeiden

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Erleben

Aufregung, Neues, Herausforderungen und
Abenteuer

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Tradition & Heimatverbundenheit

Kulturelle Gepflogenheiten und Gedanken
respektieren, annehmen und aufrechterhalten

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Lebensgenuss

Angenehmes, sinnliches Erleben

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Spiritualität

Sinn im Leben, innere Harmonie,
Gelassenheit

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv
erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

¹⁴ Vgl. Blickhan, D. 2021, S. 52-53

Erfolg

Kompetenz erweisen, Ziele erreichen, gesellschaftlichen Anforderungen entsprechen

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Wohllollen

Schützen und Fördern des Wohlbefindens anderer Menschen im eigenen Umfeld

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Macht & Einfluss

Sozialer Status und Prestige, Kontrolle, Dominanz

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

(Welt-) Frieden

Verständnis, Wertschätzung und Schutz des Wohlbefindens aller Menschen und der Welt

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

Sicherheit

Stabilität, Geborgenheit und Harmonie in der Gesellschaft, in Beziehung und mit sich

Eine Situation, in der ich diesen Wert aktiv erlebe / gelebt habe:

Wie wichtig ist dieser Wert für mich?

Wenig sehr

8. Literaturverzeichnis

Asgodom, S. (2012) *So coache ich: 25 überraschende Impulse, mit denen Sie erfolgreicher werden*, München, Kösel.

Blickhan, D. (2021) *Positive Psychologie im Coaching: Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung*, Paderborn, Junfermann Verlag.

Deubner-Böhme, M. & Deppe-Schmitz, U. (2018) *Coaching mit Ressourcenaktivierung: Ein Leitfaden für Coaches, Berater und Trainer*, Göttingen, Hogrefe.

Kauffeld, S. & Gessnitzer, S. (2018) *Coaching: Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendung* [Online], Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer.

<https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/wertehierarchie>, zuletzt abgerufen am 25.08.2025