

DIE COACHING-SCHATZKISTE

VORWORT

Es rappelt in der Schatzkiste! 9

Orientierung

Was Sie erwartet und wie Sie das Buch optimal für sich nutzen 12

- Warum Selbst-Check? 12
- Warum Coaching-Methoden? 13
- Warum Coaching-Fragen? 15
- Warum Coaching-Stories? 16
- Warum Impact-Ideen? 18
- Warum Fragen von Coaches? 19



Die Coaching-Schatzkiste

50 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Stories und über 850 Coaching-Fragen Martin Wehrle, managerSeminare Verlags GmbH Bonn 2017 ISBN: 978-3-95891-024-9 49,90 €

1 STARTSCHUSS

„ Klären wir erst mal Ihre Situation.“

1.1 Selbst-Check

- Mein Erstgespräch 22
- Mein Start ins Coaching 25
- Anleitung zum Fehlstart 28

1.2 Coaching-Methoden

- Das zirkuläre Erstgespräch 31
- Die Drei-Raum-Begehung 34
- Die mehrfache Dissoziierung 37
- Der Reporter 39
- Feier mit Sitzordnung 41
- Die Landkarte des Lebens 43
- Stofftiere zur Aufstellung 45
- Die Zeugen des Zusammenstoßes 47
- Wenn Sie Ihre eigener Coach wären 49

1.3 Coaching-Fragen

- Erst-Termin 51
- Zirkuläre Fragen 54
- Das Problem 56
- Drei Alternativen zur typischen Einstiegsfrage 58

1.4 Coaching-Stories

- Der totesagte König 60
- Der Löwe und der kluge Vogel 62
- Der Sohn des Indianerhäuptlings 64
- Der hungrige Goldfisch 66

1.5 Fragen von Coaches

- Sage ich meinem Klienten, dass ich ein Neuling bin? 68
- Wie lange muss ich eine Coaching-Stunde vorbereiten? 70
- Wie kläre ich Coaching-Aufträge mit Firmen? 72
- Wie sieht ein idealer Coaching-Raum aus? 74
- Soll ich ein kostenloses Vorgespräch anbieten? 76
- Wie lösungsorientiert soll ich ins Coaching einsteigen? 78
- Was tun, wenn mein Klient unpünktlich ist oder Termine absagt? 81



2 REFLEXION

„ Was genau geht in Ihnen vor?“

2.1 Selbst-Check

- Psychodynamische Prozesse I: Projektion 84
- Psychodynamische Prozesse II: Übertragung und Gegenübertragung 87
- Psychodynamische Prozesse III: Rationalisierung 90

2.2 Coaching-Methoden

- Ein Satz im Raum 93
- Die innere Talkshow 96
- Die konfuse Frage 99
- Wer spricht denn da? 101
- Die Torte der Aufmerksamkeit 104
- Der Forderungs-Spiegel 106
- Der Immer-Killer 108
- Vergleich macht reich 110
- Kritik als Chance 112
- Blickwinkel erweitern 114
- Der Negativ-Verstärker 116

2.3 Coaching-Fragen

- Selbstrespekt 119
- Reframing 122
- Lösungsideen 125
- Drei Alternativen zur Bislang-versucht-Frage 127

2.4 Coaching-Stories

- Der Pickel auf der Stirn 129
- Die beiden Streithähne 131
- „Keiner mag mich!“ 133
- Als der Vogel seinen Käfig entdeckte 135

2.5 Impact-Ideen

- Die Jonglier-Übung 137
- Die Bonbon-Dose 140
- Der Luftballon 144
- Das Streichholz 144

2.6 Fragen von Coaches

- Darf ich bei einem Coaching mitschreiben? 147
- Was tun, wenn mich eigene Probleme ablenken? 149
- Wie lange darf ich nach einer Frage schweigen? 151
- Was, wenn mein Klient nur andere verändern will? 153
- Meine Klientin ist völlig emotionslos – wie gehe ich damit um? 155
- Soll ich mich als Coach auf ein Feld spezialisieren? 157
- Kann ich Manager coachen, obwohl ich selbst keiner war? 159



3 ZIELE

„ Was wollen Sie sich vornehmen?“

3.1 Selbst-Check

- Meine Positionierung 162
- Mein Selbstanspruch 165
- Alternative Coaching-Orte 168

3.2 Coaching-Methoden

- Die Saftpresse 171
- Die Zugfahrt 173
- Die Dreieck-Strategie 175
- Das Navigationssystem 177
- Die Unglücks-Anleitung 180
- Die Kochstunde 183
- Zielen durch die Hintertür 185
- Kinder-Fragen 187
- Der Beziehungs-Klärer (I) 189
- Der Beziehungs-Klärer (II) 192

3.3 Coaching-Fragen

- Aufstiegswunsch 195
- Führung 198
- Bewerbungsunterlagen 201
- Vorstellungsgespräch 204
- Work-Life-Balance 207
- Konflikt 210
- Drei Alternativen zur Wunderfrage 213

3.4 Coaching-Stories

- Der Generaldirektor lässt fragen 215
- Der beliebteste Chef 218
- Der kleine Riese 220
- Der Feind auf dem „Feld der Ähre“ 222

3.5 Impact-Ideen

- Die Dunkelheit 224
- Das Buch 226
- Das Bierglas 228
- Der Fußball 230

3.5 Fragen von Coaches

- Wie verhindere ich, dass sich meine Klientin in Details verliebt? 232
- Meine Klientin zieht über ander her – was tun? 234
- Ich weiß genau, was der Klient zu tun hat – wie damit umgehen? 236
- Was tun, wenn mein Klient ohne Unterbrechung redet? 238
- Wie reagiere ich, wenn mein Klient völlig unvorbereitet ist? 240



4 RESSOURCEN

„ Was verleiht Ihnen Kraft und Wirksamkeit?“

4.1 Selbst-Check

- Meine Ressourcen als Coach 246
- Meine Coaching-Tools 249
- Mein Coaching-Raum 252

4.2 Coaching-Methoden

- Der vergrabene Schatz 255
- Tu dir was Gutes! 258
- Ressourcen der Gegenwart 260
- Ressourcen der Zukunft 262
- Gestatten, ich bin dein Zukunfts-Ich! 264
- Das geöffnete Glaubenssatz-Gefängnis 266
- Ich verzeihe mir 269
- Rat durch Zitat 271
- Die Columbo-Taktik 273

4.3 Coaching-Fragen

- Glücksmomente 275
- Entlassung 278
- Mobbing 281
- Drei Alternativen zur typischen Unterstützer-Frage 284

4.4 Coaching-Stories

- Zwei Fremde in der Kneipe 286
- Der Maler, der nicht malte 289
- Der Barsch im Aquarium 291
- Der merkwürdige Schiedsrichter 293

4.5 Impact-Ideen

- Die Tageszeitung 295
- Die Speisekarte 298
- Der Spam-Filter 301

4.6 Fragen von Coaches

- Was tun, wenn der Klient mir unsympatisch ist? 303
- Wie bringe ich meinen Klienten zu konkreten Aussagen? 305
- Wie vermeide ich Ratschläge, obwohl sie gewünscht sind? 307
- Wie gewinne ich das Vertrauen meiner Klientin? 309
- Wie kann ich meinen Klienten von Rollenspielen überzeugen? 311
- Wie coache ich, ohne Fragen zu stellen? 313



5 LÖSUNGEN UND PRAXISTRANSFER

„ Was werden Sie unternehmen – und bis wann?“

5.1 Selbst-Check

- Meine Nachbereitung 316
- Meine Weiterentwicklung 320
- Meine Wahl der Coaching-Ausbildung 323

5.2 Coaching-Methoden

- Zwei Erzähler, ein Lösungsmärchen 362
- Die Erfolgsmeldung in der Zeitung 369
- Das Power-Bild 332
- Das verpackte Kompliment 334
- Die Kristallkugel 336
- Brief aus der Zukunft 338
- Der Lösungs-Schlüsseldienst 340
- Der Auftraggeber 342
- Die Erfolgsfeier 345
- Die Fortschritts-Waage 347
- Mit Armen und Beinen sprechen 349

5.3 Coaching-Fragen

- Praxis-Transfer 351
- Berufswahl 354
- Feedback-Bogen: Wie fanden Sie unseren Termin? 357
- Drei Alternativen zur typischen Praxistransfer-Frage 360

5.4 Coaching-Stories

- Die verhinderte Reise 362
- „Womit fang ich bloß an?“ 364
- Der fast glückliche Mann 366
- Der Tischler und sein Schild 369

5.5 Fragen von Coaches

- Muss Supervision sein – oder komme ich ohne aus? 371
- Wie behalte ich die Zeit im Auge? 373
- Was tun, wenn ich bei der Klientin kein Problem erkenne? 375
- Wie vermeide ich, dass meine Gedanken abschweifen? 377
- Meine Klientin scheint unehrlich – wie damit umgehen? 379

