

# Coachingprozesse

*Deine Aufgaben als Coach:* Zuhören, Einfühlen in die Welt des Klienten und die richtigen Fragen stellen.

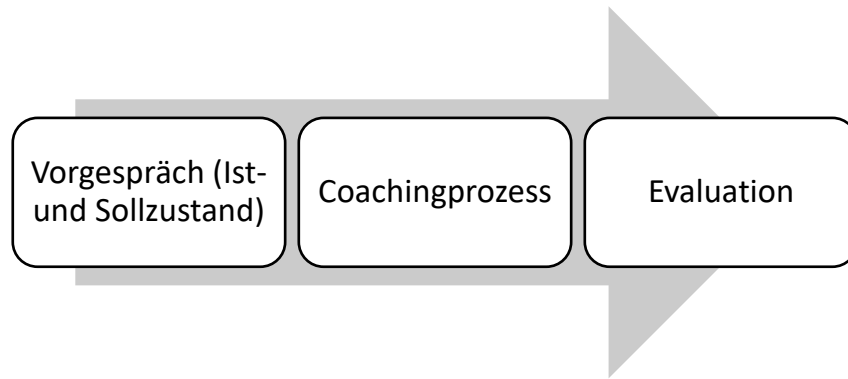
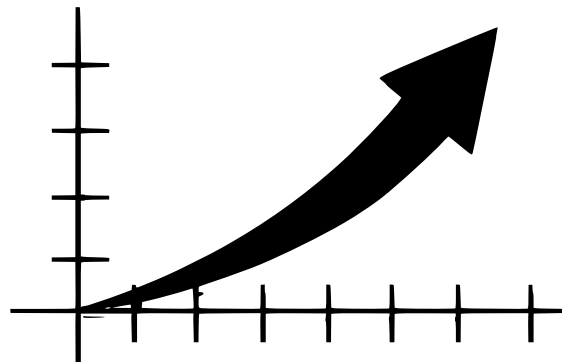


Abbildung 1: Coachingprozess nach Sonja Kopplin

## Schritt 1: Vorgespräch (Ist- und Soll-Zustand erfassen)

Bevor du mit dem Coaching beginnen kannst, solltest du Klarheit darüber bekommen, wo dein Klient gerade steht (Punkt A, Ist-Zustand) und was dein Klient in Zukunft erreichen will (Punkt B, Soll-Zustand). Denn deine Aufgabe ist es, ihn im Laufe des Coachingprozesses von Punkt A zu Punkt B zu bringen.



Zuerst klärst du **Punkt A** ab. Folgende Fragen helfen dir den Ist-Zustand zu erfassen:

- Was ist deine aktuelle Herausforderung?
- Was beschäftigt dich gerade aktuell?
- Für welches Problem suchst du gerade eine Lösung?



Danach lässt du den Klienten erzählen und stellst immer wieder Rückfragen, um möglichst genau seine Situation zu erfassen. Du spielst quasi Detektiv. Folgende Rückfragen können dir helfen:

- Wie fühlst du dich in der aktuellen Situation?
- Wie meinst du das? Kannst du mir bitte ein Beispiel nennen.
- Was stört dich an deiner Situation momentan am meisten? Was ist dein größter Struggle?

Kommen wir nun zu **Punkt B**, dem Zielzustand. Hierbei solltest du deinem Klienten Klarheit verschaffen. Je mehr Klarheit ihr habt, desto bessere Ergebnisse werdet ihr erzielen! Denk daran: *Klarheit is King!* Folgende Fragen helfen dir den Zielzustand zu erfassen:

1. Wenn alles möglich wäre, wie würde dein Leben dann aussehen?
2. Was willst du wirklich?
3. Stell dir vor, wir spulen ein Jahr vor und dein Leben ist so, wie du es dir wünschst, wie würde dein Leben dann aussehen?

Um noch tiefer zu gehen, erfasse das Gefühl, welches dein Klient im Zielzustand haben möchte. Was möchte er fühlen? *Im Leben geht es immer um EMOTIONEN, nicht um materielle Dinge. Stelle folgende Frage;*

- Wie würdest du dich im Zielzustand fühlen?

Als Unterstützung höre dir bitte noch einmal den Audiokurs von Modul Nr. 6 „Tools für mehr Klarheit“ an.

### *Schritt 2: Coachingprozess*

Jetzt startet der eigentliche Coachingprozess. Deine Aufgabe ist es, den Klienten seinen Zielzustand immer näher zu bringen und das eigentliche Problem zu erkennen, was ihn bisher davon abgehalten hat, sein Ziel zu erreichen. Merke: Es gibt immer ein Problem hinter dem Problem.

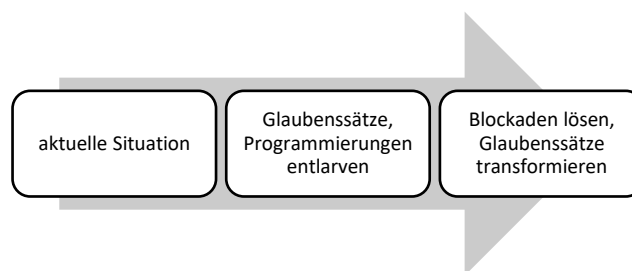


Abbildung 2: Aufbau eines Coachinggesprächs nach Sonja Kopplin

Teil 1: Ich beginne jedes Coachinggespräch damit, dass ich wissen möchte, wie es meinem Klienten in letzter Zeit erging und was passiert ist. Ich möchte ihn an dem Punkt abholen, wo er gerade ist und möchte innerhalb des Coachings flexibel sein.



Ich stelle zu Beginn folgende Fragen:

- Was ist seit dem letzten Coaching bei dir passiert?
  - Wie hast du dich gefühlt?
  - Welche Themen, Gefühlen kamen hoch?

Diese Eingangsphase ist der wichtigste Indikator, um dem eigentlichen Problem näher zu kommen.

Teil 2: In der zweiten Phase ist es deine Aufgabe, durch Fragen und aktivem Zuhören, die Blockaden herausfinden, die den Klienten davon abhalten, sein Ziel zu erreichen.

Die erste Frage in dieser Phase könnte demnach lauten:

- Was hat dich bisher davon abgehalten, deine Ziele zu erreichen?
- An welchen Punkt kommst du immer wieder in deinem Leben? Kannst du eine Wiederholung erkennen?

Ich versuche eine kristallklare Klarheit für den Klienten herzustellen, indem ich ganz direkt frage:

- Was denkst du in solchen Momenten?
- Kannst du mir einen Glaubenssatz nennen, der in diesem Moment in deinem Kopf ist?

Diese Phase sollte den Großteil deiner Coachingstunde umfassen (ca. 30 Minuten). Es ist immer wichtig, dass du in die Tiefe gehst. Lass dich am besten intuitiv leiten, vertraue deinem Bauchgefühl. Folgende Anhaltspunkt helfen dir dem eigentlichen Problem auf die Schliche zu kommen:



- Was sind die größten Ängste deines Klienten?
- Wie sieht die Beziehung zu Vater und Mutter aus?
- Welche Erfahrungen hat er bisher in anderen Beziehungen gemacht (Geschwister, Arbeit, Liebe)?
- Was hat er generell bisher für Erfahrungen in seinem Leben gemacht?
  - Wie ist dein Klient bisher mit Veränderungen umgegangen?
- Was für ein Umfeld hat er? Unterstützt sein Umfeld ihn bei seinem persönlichen Wachstum? Fühlt er sich verstanden?
- Welche Gefühle sind bisher vorherrschend in seinem Leben? Warum sind diese Gefühle da? Was hält in davon ab, diese Gefühle zu transformieren?
- Was denkt dein Klient über sich selbst/andere Menschen/die Welt/seine bisherige Situation?

Als Unterstützung höre dir bitte noch einmal den Audiokurs von Modul Nr. 5 „Wie wir unsere Realität erschaffen“ an.

Teil 3: Jetzt konntest du vermutlich schon viele Gedanken und Gefühle ausfindig machen. Versuche jetzt den Klienten dabei zu unterstützen, seine Glaubenssätze aufzulösen bzw. ihm zu helfen, seinen Zielzustand zu erreichen. In dieser letzten Phase kannst du entweder deine eigenen Tools anwenden (Hypnose, Atemübungen, Reiki, Geistheilung etc.) oder ich erkläre dir im nächsten Modul, wie ich arbeite (Modul 7).

### *Schritt 3: Evaluation*

Im letzten Teil des Coachingprozess solltest du sicherstellen, ob die Ziele erreicht werden. Deine Aufgabe ist es, bei jeder Coachingstunde herauszufinden, ob dein Klient sich näher auf sein Ziel hinbewegt oder wegbewegt. Eine Frage, die du dir stets stellen solltest, ist: Bringt mein Input meinen Klienten seinen Zielen näher? Du kannst in dieser Phase auch immer fragen, ob es ihm besser geht oder er weitere Dinge zur Unterstützung benötigt.

