

Gesprächsleitfaden

1. Positive Leistungserwartung, Präsenz und Danksagung; evtl. Klärung des Gesprächstyps, Sinn des Coachings

2. a) Was muss geschehen, dass du zufrieden bist mit diesem Gespräch?
b) Wunderfrage: Stell dir vor, über Nacht ist dein Problem gelöst, du weisst es aber nicht. Woran würdest du es merken? Woran würden es andere merken? Skalierung: Wo stehst du jetzt? Wo möchtest du hin?
c) Was ist dein Ziel (positiv, in persönlicher Verantwortung); woran würdest du merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Visuell, auditiv und taktik-kinästhetisch, emotional vorstellen! Was wäre sachlich anders? Was wird dir klar?
d) Rückfragen: Achtung bei «man, es, muss, kann, immer, nie»

3. Was ist besser seit dem letzten Mal? Skalierungsfrage 1 - 10, damals und jetzt?

4. Ressourcen: Was ist dir gelungen? Was sind die Unterschiede? Ausnahmen?

5. Was würden andere dazu sagen (zirkulär)?

6. Erste kleine Schritte Richtung Ziel? Wann, wo, wie? Was könnte dich an der Umsetzung hindern? Utilisieren: Was sind deine guten Gründe für ein bestimmtes Verhalten?

7. Würdigung und Danksagung