

Fragen

Aktiv zuhören:

- **Blickkontakt und Ohr sein**
 - Aha – erzählen Sie mal
- **Umschreibung und Spiegeln**
 - Wenn ich Sie richtig verstehe...
- **Kernaussagen auf den Punkt bringen**
 - Sie sagen 1... und 2...
- **Vermutete Gedanken und Gefühle ausdrücken**
 - Wenn ich mich in Sie hineinversetze...

Zuhören auf 3 Ebenen:

- **Inhalt** → Darum geht's
- **Gefühl** → Ich bin...
- **Bedürfnis** → Ich brauche / ich wünsche...

Fragetechniken:

Geschlossene Frage	Offene Frage	Ressourcenorientierte Frage
„Kommst du mit dem neuen Trainer zurecht?“	Wie...?	Was gefällt dir...? Was klappt schon gut...?
Funktioniert deine Planung?	Wie funktioniert deine Planung	Was gefällt dir bei der Planung? Was klappt schon gut bei der Planung
Ja – nein Antwort	Offene Antwort – kann aber auch nur kurz sein z.B. „gut“	Klare Antwort die beschreibend ist.

Fragenvariationen

- **Lösungsorientierte Fragen:**
 - Wie möchtest du in Zukunft mit solchen Situationen umgehen?
- **Skalierung**
 - Auf einer Skala von 1-10...
- **Hypothetische Fragen**
 - Was wäre, wenn...
- **Zirkuläre Fragen**
 - Was würde ein Kollege zu der Situation sagen...
- **Ressourcenorientierte Fragen**
 - Wie genau hast du das geschafft?
- **Paradoxe Fragen**
 - Was könntest du tun, um die Situation noch schwieriger zu gestalten?

MICHAEL BRICKMANN

COACHING

Fragen nach den Sinnesmodalitäten – VAKOG

- V = visuell - sehen
- A = auditiv - hören
- K = kinästhetisch – fühlen
- O = olfaktorisch - riechen
- G = gustatorisch - schmecken

Fragen zur Problemklärung:

Zum Symptom:

- Wie genau äußert sich das Problem?
- Was sind seine Symptome?
- Was genau wird innerlich erlebt: gesehen, gefühlt, gehört oder zu sich selbst gesagt?

Zur Geschichte:

- Wann trat das Problem das erste Mal auf?
- Kennt der Klient dieses Problem bereits aus anderen Lebensphasen?
- Welche Erklärungskonzepte hatte der Klient bisher für seine Problem?
- Was sagen Freunde oder Bekannte über mögliche Ursachen oder die Entstehungsgeschichte?

Zu den Auswirkungen:

- Wie wirkt sich das Problem aus?
- Was wird durch das Problem verhindert, gestört oder erschwert?
- Was wird durch das Problem auch erst möglich?

Zur Vernetzung:

- Wie ist das Problem in der überschaubare Gesamtsystem eingebunden

Fragen zu den Ressourcen?

Geschlossene Frage	Offene Frage	Ressourcenorientierte Frage
„Kommst du mit dem neuen Trainer zurecht?“	Wie...?	Was gefällt dir...? Was klappt schon gut...?
Funktioniert deine Planung?	Wie funktioniert deine Planung	Was gefällt dir bei der Planung? Was klappt schon gut bei der Planung

Welche Ressourcen sind erforderlich?

- Welche Fähigkeiten brauchen Sie, damit Sie das Ziel selbst erreichen können?
- Was müssen Sie lernen oder in Erfahrung bringen, um dabei möglichst erfolgreich zu sein?
- **Was glauben Sie ist alles Notwendig, um Ihr Ziel zu erreichen?**

Vergangenheit und andere Lebensbereiche

- Haben Sie früher schon ähnliche Probleme gelöst?
- Wie sind Sie dabei vorgegangen?
- Gibt es Situationen, die auf den ersten Blick gar nicht möglich/vergleichbar sind, in denen Sie erreicht haben, was Sie hier bisher für unmöglich gehalten haben?
- **Wie haben Sie es früher geschafft, Ihr Sportprogramm umzusetzen? Wie haben Sie es die letzten Male geschafft, abzunehmen?**

Unterstützende Menschen/Wesen

- **Wer könnte Sie am besten dabei unterstützen, Ihr Ziel zu erreichen?**
- Gibt es Menschen (Tiere/Hund) die Ihnen dabei eine Hilfe sein könnten?
- **Mit wem zusammen, könnten Sie in der Anfangszeit Ihr Sportprogramm machen?**

Einwände gegen Ressourcennutzung

- Könnte es sein, dass einige Ihrer Fähigkeiten nicht genutzt werden können oder dürfen?
- Welche Gründe gibt es dafür?
- Welche inneren Einwände haben Sie selbst, wenn es darum geht Hilfen oder Fähigkeiten in Anspruch zu nehmen?
- **Welche Gründe könnten auftreten, die Sie an Ihrer Umsetzung hindern?**

Teilschritte, um Ressourcen aufzubauen

- Wie müssen Sie Ihre Fähigkeiten oder hilfreiche Kräfte einsetzen?
- Könnte es sein, dass Sie einzelne Fähigkeiten erst noch erwerben müssen?
- In welcher Zeit (wo, wie genau) werden Sie diese erwerben und dann Anwenden?

Fokus auf positive Aspekte und Ressourcen im Problemsystem

- Was ist gut an der jetzigen Situation?
- Was funktioniert aktuell trotzdem so gut wie gewohnt?
- Was tun Sie dafür?
- Was haben Sie bisher zum jetzigen Zeitpunkt schon alles dafür getan, damit sich Ihre Situation verbessert?
- Womit waren Sie erfolgreich?
- Worauf können Sie sich verlassen?
- Was sollte auf jeden Fall so bleiben?
- Wie kann ich Ihnen helfen, diese Aspekte auch weiterhin beizubehalten?
- Was können Sie selbst dafür tun?
- Was brauchen Sie minimal um Ihre Situation angemessen zu bewältigen?