

MODUL 1A - STRESS-AUSLÖSER ERUIERN

Leitfaden für ein Gespräch mit deinem Coachee, um seine Stressauslöser zu eruieren

Einstieg

Beschreibe mir die Situation, die dich gerade belastet, in ein paar Sätzen. Danach werde ich dir ein paar Fragen stellen. Auf die Fragen gibt es keine „richtige“ oder „falsche“ Antwort – wie übrigens nie im Coaching. Es geht darum herauszufinden, was dir tatsächlich die größten Bauchschmerzen rund um diese Situation macht.

(Natürlich ist das auch immer tagesformabhängig. Uns geht es darum, eine Tendenz bzw. einen gefühlten Durchschnitt zu bekommen.)

Wenn wir all das herausgefiltert haben, können wir umso besser die Lösung für dich finden.

Bist du bereit, dass wir durch die Fragen gehen?

Kategorie Zeitstress

(Anmerkung: Es ist nicht nötig, die Kategorie im Coaching Gespräch zu benennen, das Fragestellen reicht)

- Hast du manchmal das Gefühl, dass dir die Zeit davonläuft?
- Gibt es Fristen oder Termine, die dich gerade besonders unter Druck setzen?
- Fällt es dir schwer, dir Pausen oder Entlastung einzuplanen?
- Hast du das Gefühl, nie „fertig“ zu werden – egal, wie viel du erledigst?
- Handelt es sich um eine Aufgabe, die du vielleicht zum ersten Mal machst? (Anmerkung: Kann auf Zeitstress hindeuten, weil unserem Gegenüber evtl. die Referenz fehlt, wie lang die Aufgabe dauert)
- Ggf. ergänzen: Auf einer Skala von 1–10: Wie sehr stresst dich der Faktor Zeit in Bezug auf die Situation?

Antizipatorischer Stress

- Hat die Situation viel Raum in deinen Gedanken eingenommen?
- Machst du dir Sorgen, was alles schiefgehen könnte?
- Gibt es bevorstehende Ereignisse (im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation), die dich schon jetzt nervös machen? Welche sind das?
- Was wäre denn wirklich schlimm, wenn es im Zusammenhang mit dieser Situation eintreten würde?
- Hast du Gedanken (im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation), die dich blockieren oder lähmen? Welche sind das?
- Ggf. ergänzen: Auf einer Skala von 1–10: Wie sehr stressen dich die Gedanken an das, was dir noch bevorsteht?

Situativer Stress

- Gibt es im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation Momente, in denen du dich sofort angespannt oder unsicher fühlst?
- Was ist im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation bereits passiert, das dir wirklich unangenehm war oder dich aus der Bahn geworfen hat? Oder gibt es ähnliche Situationen aus der Vergangenheit, in denen das schon passiert ist?
- Ggf. ergänzen: Auf einer Skala von 1–10: Falls es Situationen gegeben hat, die dich bereits stark belastet oder herausgefordert haben – wie schlimm war die Belastung für dich?

Begegnungsstress

- Gibt es konkrete Personen, bei denen du dich im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation unwohl fühlst?
- Wie viel Kontakt mit anderen Menschen ist in der beschriebenen Situation involviert? Ist das für dich ein gutes Maß an Kontakt oder eher zu viel bzw. zu wenig?
- Gibt es Begegnungen im Zusammenhang mit der Situation, nach denen du dich wie „ausgesaugt“ fühlst? Oder gibt es Begegnungen, die dir Energie geben?
- Auf einer Skala von 1–10: Wie sehr empfindest du die Begegnungen mit Einzelpersonen oder Gruppen als störend oder energiezehrend?