

MODUL 2B - 4 SCHRITTE FORMEL

Fakten

Hier hältst du mit deinem Coachee nur das fest, was auch eine aussenstehende Person beobachten könnte. Keine Interpretation, keine Mutmassungen, keine Befindlichkeiten...

Gefühl

In diesem Schritt hilfst du deinem Coachee sein Gefühl zu beschreiben. Aus Ich-Perspektive und auch ohne Schuldzuweisung oder Unterstellung an andere.

Bedürfnis

In diesem Schritt arbeitest du mit deinem Coachee heraus, weshalb er oder sie das Gespräch sucht. Mit welchem übergeordnetem Ziel findet die Unterhaltung statt.

Hinweis: Hier kann es wichtig sein, auch die Perspektive des Gesprächspartners, mit dem deine/e Coachee sprechen wird, mit einzubeziehen. So kann das Gespräch als Win-Win-Situation wahrgenommen werden.

Bitte

Du formulierst mit deinem/r Coachee die konkrete Bitte ans Gegenüber. Diese Bitte soll klar verständlich und konkret sein.

Abschluss

Lass deinen Coachee nochmal in eigenen Worten wiederholen, was er/sie bzgl. der 4 Schritte mitgenommen hat. (Das gibt dir ggfs. die Möglichkeit, nochmal einen Feinschliff anzubieten.)

Nicht vergessen

Erinnere deine/n Coachee daran, dass es oft nachteilig für das Gespräch sein kann, wenn man "mit der Tür ins Haus fällt". Oft ist es hilfreich, das Gespräch durch eine Zustimmung einzuladen - z.B. indem dein/e Coachee fragt: *"Ich möchte mit dir eine Sache besprechen, dir mir am Herzen liegt* (ggfs. das Thema benennen). *Passt es dir, dass wir jetzt darüber reden oder wann hast du eine Viertelstunde* (bzw. angemessenes Zeitfenster nennen) *Zeit dafür?"*

MODUL 2B - GENERALPROBE

Lass deine/n Coachee die vorab mit dir erarbeitete Konversation mit dir üben: Lass ihn/sie die Dinge so zu dir sagen, als wärst du die Person, mit der das Gespräch geführt werden soll. Also in direkter wörtlicher Rede, in direkten Aussagen... Diese Tool nenne ich auch gern Rehearsal oder Probedurchlauf.

MODUL 2B - "UNGEFILTERT"

Bei diesem Tool darf der/die Coachee mal alles ungefiltert so aussprechen, wie er/sie es fühlt. Wenn dieses Tool genutzt wird, darf geschimpft, beschuldigt, verurteilt, beleidigt werden. Hier geht es nicht um "den guten Ton" sondern darum, dass ausgesprochen wird, was da ist.

Dieses Tool kann oft vor der 4 Schritte Formel sinnvoll sein, um den Emotionen mal freien Lauf zu lassen und sie somit "aus dem System" zu bekommen. Es kann aber auch als "Sidestep" während der Erarbeitung der 4 Schritte genutzt werden, damit man an die Emotionen / den eigentlichen Punkt kommt.

Bei diesem Tool braucht der/die Coachee oft verstärkte Einladung, alles laufen zu lassen: *"Sag es mir mal genauso, wie du es Person XY sagen würdest. Tu so, als ob ich diese Person bin. Schmeiss mir alles an den Kopf - ich kann damit umgehen. Halte nichts zurück. Lass es raus aus deinem System. Schrei es mal raus, damit die Synapsen nachher frei sind für eine gemäßigte Version. Jetzt bin ich XY, sag mir alles, was du denkst und was da mal raus muss...!"*