

MODUL 3A - TOOL ROLLENSPIEL

Schritt 1 - Anliegenklärung

Kläre das Anliegen deiner/s Coachees

Schritt 2 - Erklärung des Tools

Frage deine/n Coachee, ob er zu einem Experiment bereit ist. Wenn ja, dann bitte deine/n Coachee, einen zweiten Stuhl zu holen und neben sich zu stellen. Erkläre das "Experiment":

Ich werde dich jetzt bitten, in die Rolle meiner Coach-Kollegin zu schlüpfen und dich auf den zweiten Stuhl zu setzen und mir so zu tun, als ob wir ein Gespräch unter Kolleginnen über Coachee Lisa führen. Bist du bereit? Dann wechsle bitte den Stuhl

Schritt 3 - Durchführung des Tools

"Guten Tag, liebe Kollegin, du bist ja mit Coachee Lisa bestens vertraut, kennst sie schon viele Jahre. Weisst, welche Stärken Lisa mitbringt, hast erlebt, wie sie schon viele Krisen und Probleme gemeistert hat. Kennst auch Lisas Erfolge, ihre Freuden und Vorlieben. Nun frage ich dich, als Coach-Kollegin, die Lisa lange kennt: Wie beurteilst du ihre aktuelle Situation - wie schwerwiegend ist die auf einer Skala von 1 bis 10?

Da du Lisa so gut kennst... was würdest du ihr zu der Situation sagen? Was ist hier wirklich zu lösen?

Welcher Umgang mit der Situation wäre gut für Lisa?

Was stecken vllt für Chancen und Möglichkeiten in der Situation?

Wo kauft Lisa sich vllt in Geschichten ein und welche andere Perspektive könnte sie einnehmen?

Was sollte Lisa tun?"

Evtl. Risiko: Dein Coachee sagt nichts in der Coachrolle. Dann ermutige durch Fragen. Oder ermutigen deine Coach-Kollegin in ihrer Rolle Fragen zu stellen.

Du kannst auch etwas provozieren: *"Liebe Kollegin, glaubst du also, dass Lisas Situation komplett aussichtslos ist? Gibt es wirklich nichts kleines, was sie tun könnte?"*

Oder du sagst: *"Mir kommt eine Idee, liebe Kollegin. lassen sie folgende Idee unter Fachfrauen besprechen..."*

Schritt 3.A. - Eventuelle Erweiterung

Du kannst auch zwischendurch Lisas Rolle einnehmen, indem du sagst: *"Jetzt bin ich mal Lisa für einen Moment, ok?"* und dann bringst du Argumente, die dein/e Coachee vllt. häufig sagt oder Widerstände, die sie vllt. in der Anliegenklärung erwähnt hat o.ä.

Schritt 4 - Lösungsschritte aus der Rolle ziehen

Nachdem dein/e Coachee seine Sichtweise geschildert hat oder Ihr Euch ggfs. darüber ausgetauscht habt, bittest du deinen Coachee, wieder auf dem ursprünglichen Stuhl Platz zu nehmen. Besprich mit deiner Coachee, welche Erkenntnisse sich aus dem Beitrag der kompetenten Kollegin ergeben haben. Frag z.B.: *"Was von dem, was meine Coach-Kollegin gerade gesagt hat, ist hilfreich? Was kannst du aufgreifen?"*

Falls dein Coachee hier keine Idee hat, hilf in deinen Worten mit Impulsen.

Schritt 5 - Lösung im Gefühl verankern

Wenn deine Coachee dann wieder auf ihrem Stuhl sitzt und einen nächsten Schritt oder einen Perspektivwechsel o.ä. formuliert, ist es dann wichtig, das als Gefühl zu verankern.

z.B. *"Wie fühlt sich das dann an, wenn dieser Schritt gegangen ist. Wie fühlt sich diese neue Sichtweise an. Wo fühlst du das im Körper? Kannst du das noch größer machen, stärker spüren?"*

Falls deine Coachee kein Gefühl wahrnimmt, kannst du sie auch nochmal die Rolle wechseln lassen. Vllt. kann sie sich in der Rolle der Coach-Kollegin vorstellen, wie es sich anfühlt.