

MODUL 3A - WENN-DANN-TOOL

Schritt 1 - Anliegenklärung

Kläre das Anliegen deiner/s Coachees

(Beispiel: Deine Coachee graut sich jede Woche vor dem Wochenende, weil sie zum regelmäßigen Familienessen muss. Sie mag die Familie, aber sie hat eh wenig Zeit und möchte die Sonntage gerne anders verbringen. Sie weiß aber nicht, wie sie aus dieser Verpflichtung rauskommt. Dafür sucht sie deine Hilfe. Sie will sich lieber selbstbestimmt und frei fühlen)

Schritt 2 - Grenze benennen, die gezogen werden soll

Benenne mit deinem Coachee, die Grenze, die sie/er ziehen will. Also formuliere die Grenze, die dein/e Coachee setzen will

(Beispiel: Ich will meiner Schwiegermutter eine Grenze setzen und nicht mehr jeden Sonntag wie selbstverständlich zum Mittagessen eingeplant werden)

Schritt 3 - Passenden Satzanfang formulieren

Formuliere einen stimmigen Satzanfang, der zu dem zu ziehenden Grenze passt. Der Satzanfang soll der erste Part einer Wenn-Dann-Formulierung sein.

(Beispiel: Wenn ich meiner Schwiegermutter sage, dass ich sonntags nicht mehr zum Mittagessen komme, dann...)

Schritt 4 - Spontane Vervollständigung des Satzanfangs

Sage deiner/m Coachee den Satz immer wieder (z.B. 10-15 Mal) und lasse sie/ihn den Satz spontan und aus dem Bauch raus vollenden.

(Beispiel: "Ich sage die jetzt diesen Satzanfang mehrere Male und bitte dich, ihn spontan und aus dem Bauch raus zu vervollständigen. Keine Zensur. Keine "politisch korrekten" Antworten, sondern einfach, was du denkst und wahrnimmst. Alle Antworten sind ok und richtig und wertvoll. Es können sich auch Antworten wiederholen.")

Hinweis: Falls dein/e Coachee schwer "reinkommt", kannst du die Übung auch verlängern und statt 10-15 Mal sagst du den Satz 20-25 Mal, so dass dein Coache "warm werden" kann.

Schritt 5 - Besprechung & Erkenntnisse

Besprich die Sätze mit deiner/m Coachee? Welche motivieren ggfs.? Welche sind emotional am belastendsten?

Greife dir 2-3 der Sätze raus, die für deine/n Coachee am meisten Gewicht haben.

(Beispiel: ...dann ist meine Schwiegermutter sauer / ...dann habe ich einen Konflikt mit meinem Mann / ...dann muss ich für Wiedergutmachung sorgen)

Schritt 6 - Vertiefung

Arbeite weiter mit dem ersten Satz. Geh mit deiner/m Coachee in die Tiefe und untersuche die Befürchtung: "Wenn das stimmt, dann..." Wiederhole diese Frage, diese schlussfolgernde Überlegung immer wieder, um ans Kernproblem zu kommen.

(Beispiel: Wenn das stimmt, dass meine Schwiegermutter sauer ist, dann habe ich keine Unterstützung mehr von ihr. Wenn das stimmt, dass ich keine Unterstützung mehr von ihr habe, dann habe ich keine Hilfe in der Not. Wenn das stimmt, dass ich keine Hilfe in der Not habe, stehen mein Mann und ich vielleicht alleine da usw.)

Hier kannst du sehen, worum es deiner/m Coachee wirklich geht und dann im Gespräch oder einem weiteren Tool an einer Lösung arbeiten.

Schritt 7 - Genauere Betrachtung der befürchteten Konsequenz

Bevor du eine Lösung mit deiner/m Coachee erarbeitest, geh nochmal zurück zur ursprünglichen Befürchtung, die dein Coachee hatte: Wenn das und das geschieht, dann...

Durchleuchte mit ihm, ob sich diese ursprüngliche Konsequenz auch in der ein oder anderen Form ergeben könnte, wenn dein Coachee weiterhin "ja" sagt und KEINE Grenze zieht?

(Beispiel: "Könnte ich auch Unterstützung verlieren, wenn ich weiterhin sonntags zum Essen gehe? → Evtl. ja, weil ich meinem Mann gegenüber schimpfe und er mich dann nicht mehr unterstützt")