

MODUL 4A - ENTSCHEIDUNGSBLOCKADEN AUFDECKEN & NÄCHSTER SCHRITT

Schritt 1 - Anliegen klären

Kann hier ggfs. sehr kurz gehalten werden, weil in Schritt 2 eine ausführliche Bestandsaufnahme folgt. Es kann z.B. ausreichend sein, als Anliegen festzuhalten: "Coachee hat Thema XY und will diesbezüglich eine Entscheidung treffen, was zu tun ist / was der nächste Schritt ist".

Schritt 2 - Bewusstmachung / Thema "hochholen"

Du willst das Thema verstehen. Lass deinen Coachee die Sachlage erzählen. Stell Fragen. Aber geh auch in Führung, wenn es zu detailliert wird. Du brauchst nicht ALLE klitzkleinen Details, aber einen guten Überblick über die Situation.

Mögliche Fragen:

- Was genau belastet dich?
- Wann ist diese Situation an schlimmsten für dich?
- Welche Auswirkungen hat das auf deinen Alltag?
- Wo spürst du das im Körper?
- Was gehen dir dabei für Gedanken durch den Kopf?
- Sag mir nochmal ganz genau, wer welche Rolle in dieser Situation einnimmt - etc.

Schritt 3 - Optionen benennen

Finde heraus, welche Optionen deine Coachee sieht. (Hier geht es nicht unbedingt um Quantität - also verwende nicht zu viel Energie auf die Anzahl der Möglichkeiten. Aber finde mit deiner Coachee mindestens 2 Optionen, damit sie das Gefühl hat, eine Wahl zu haben. Gibt es mehr als 2 Optionen, nimm natürlich alle auf.)

Mögliche Fragen:

- Lass uns brainstormen, welche Möglichkeiten es gibt, um diese Situation zu verändern.
- Zwischen welchen Optionen wandern deine Gedanken hin und her?
- Wenn alles möglich wäre, was könnten Alternativen sein - mal ohne an die Konsequenzen zu denken - etc.

Schritt 4 - Entscheidungsblockade aufdecken

Gehe mit deiner Coachee systematisch nochmal alle Optionen durch. Lass sie benennen, welche negativen Konsequenzen sie bei den einzelnen Optionen befürchtet. Wenn möglich, filtere raus, welche Werte deiner Coachee wichtig sind und durch die Befürchtungen evtl. verletzt werden könnten. (Die Befürchtungen und die vermutete Wertverletzung sind der Grund dafür, dass sie noch keine Entscheidung treffen kann. Nutze für dich als Übersicht auch gerne die Werte-Liste.)

Schritt 5 - Nächsten Schritt entscheiden

Erarbeite mit deiner Coachee einen nächsten Schritt, der in eine der Richtungen geht, die sie genannt hat - und zwar so, dass ihre Werte dadurch gewahrt bleiben. Eventuell musst du einen Perspektivwechsel geben, wie der nächste Schritt ihre Werte erfüllt.

(Z.B. bei der Frau mit der Affäre: Nächster Schritt = Gespräch mit dem Ehemann. Sie wird ihm zwar nicht von ihren Gefühlen für den anderen Mann berichten, aber wird ihren Wert Ehrlichkeit vertreten, indem sie die fehlende Liebe gegenüber dem Ehemann benennt. Und sie wird sich die Affäre noch eine Weile "anschauen", weil das ihren Wert nach persönlichem Glück und Lebendigkeit erfüllt - mit dem Wissen, dass bald eine Entscheidung getroffen wird, aber aktuell nur der nächste Schritt möglich ist. Und zwar das Gespräch mit dem Ehemann)

Optional: Schritt 6 - Hausaufgabe

Eventuell gibst du hier eine Hausaufgabe zur Vorbereitung und Ihr erarbeitet den konkreten Plan in der nächsten Session. Es kann aber auch sein, dass der nächste Schritt schon sehr klar ist und du ihn bereits in der gleichen Session mit deiner Coachee festlegen kannst. Dann ist die Hausaufgabe, den besprochenen Schritt umzusetzen.