

Coaching

Grundlagen



Coaching bedeutet, den Coachee zu unterstützen,

- sich über das Ziel klar zu werden
- zu verstehen, wo das Problem liegt und was dazu geführt hat
- neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln
- einen Handlungsplan festzulegen

Erfolgsfaktoren des Coachings:

- Haltung des Coachs
- Klare Struktur: GROW



© 2012 WiBK / S&T - LK 1.1 a



GROW-Modell



Phasen des Modells

G	R	O	W
Orientierungsphase	Klärungsphase	Lösungsphase	Abschlussphase
<p>Umfeld (Raum usw.) vorbereiten</p> <p>Kontakt zum Coachee aufbauen</p> <p>Thema festlegen: Worum geht es?</p> <p>Zeitraumen festlegen</p> <p>Ziel des Gesprächs klären: <i>Was möchten Sie am Schluss des Gesprächs als Ergebnis mitnehmen?</i></p> <p>Ziel schriftlich formulieren</p> <p>Grundsatz: <i>Die Formulierung des Coachees verwenden!</i></p>	<p>Den Coachee unterstützen, die Situation für sich zu klären:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo bestehen Probleme? • Was ist erreicht, was nicht? • Welche Faktoren haben zu dieser Situation geführt? • Was haben Sie bisher ohne Erfolg versucht, um das Problem zu lösen? • Was ist worst case, was best case? <p>Ggf. Zielüberprüfung</p> <p>Grundsatz: <i>Das Ziel definiert den Umfang der Klärungsphase. „Starke“ Einstiegsfrage überlegen: Was muss geklärt werden, um das Ziel zu erreichen?</i></p>	<p>Was wären Möglichkeiten? Coachee fragen und eigene Ideen einbringen (Brainstorming)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Ideen ergeben sich aus der Klärungsphase? • Was wären andere Möglichkeiten? • Haben Sie ein ähnliche Situation bewältigt? <p>Was wäre ein erster Schritt?</p> <p>Was könnte getan werden, um das Problem zu vergrößern?</p> <p>Lösungsmöglichkeiten bewerten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind Chancen und Risiken? <p>Grundsatz: <i>Erst Ideen sammeln, dann bewerten!</i></p>	<p>Was nimmt der Coachee mit Blick auf das Ziel als Ergebnis mit?</p> <p>Was sind seine nächsten Schritte (Aktionsplan)?</p> <p>Was sind weitere Vereinbarungen (z. B. Unterstützung, weiterer Termin)?</p> <p>Grundsatz: <i>Coachee entscheidet, wie er vorgeht!</i></p>



© 2012 WiBK / S&T - LK 1.1 b

