

# COACHING

Fragen



# EINSTIEGSFRAGEN

- möglichst wenig offensiv und natürlich
- ungezwungen, zugewandt und sympathisch

*Wie war Dein Morgen?  
Wie war Deine Anreise?*

# GEFÜHLSFRAGEN

- ehrlich interessiert
- auf das Innenleben abzielend

*Wie geht es Dir heute?  
Wie fühlst Du Dich zur Zeit?*

# INITIALFRAGEN

- Klärungsprozess und Planung
- Liefern Rangfolge

*Was ist Dir heute am wichtigsten?  
Womit wollen wir heute beginnen?  
Welche Priorität hat dieses Thema?*

# LÖSUNGSORIENTIERTE FRAGEN

- direkt, manchmal provokant
- die Lösung ist im Fokus
- bei festgefahrenen Denkprozessen

*Was ist Dein Ziel?*

*Was brauchst Du, um Dein Ziel zu erreichen?*

# HYPOTHETISCHE FRAGEN

- laden zu einem "Gedankenexperiment" ein
- erweitern den Denkhorizont
- Konjunktiv - was wäre wenn

*Was wäre denn, wenn Du Dich anders verhalten hättest?  
Wie würde es sich anfühlen, alles erreichen zu können?*

# PARADOXE FRAGEN

- neue Sichtweisen finden
- Sachinhalt umdrehend
- nach dem Gegenteil fragend

*Wie könntest Du Dein Vorhaben zum Scheitern bringen?  
Was wäre wenn, gar nichts funktioniert, wie geplant?*

# RESSOURCEN- ORIENTIERTE FRAGEN

- Förderung von Analyse und eigenständige Lösungsfindung
- Aspekte beleuchtend
- Blickwinkel verändernd

*Was brauchst Du um Deine Situation zu verbessern?  
Wer oder was könnte Dir dabei helfen?*

# ZIRKULÄRE FRAGEN

- verursachen einen Perspektivwechsel
- hinterfragen das eigene Verhalten
- liefert Blickwinkel von außen

*Wie hättest Du Dich in seiner Situation gefühlt?*

*Wie wird sich Deine Schwester damit fühlen?*

*Wie hätte wohl Dein Partner reagiert?*

# BEGRÜNDUNGSFRAGEN

- Motivoffenlegung und Handlungsreflektion
- Hinterfragung von Gründen für Handlungen

*Was war Deine Absicht?*

*Welche Gründe hattest Du für Dein Vorgehen?*

*Was war hat Dich dazu motiviert?*

# RÜCKFRAGEN

- nach konkreten, vielleicht vertiefende Details
- detaillierte Begründung oder Erläuterung

*Wie meinst Du das genau?*

*Was sagtest Du, was dann passierte?*

*Warum genau war das dann nötig?*

# VERGLEICHSFRAGEN

- das Ausmaß eines Handelns wird begreifbar
- bereits gelöste oder Skalen können verwendet werden

*Wie verärgert bist Du auf einer Skala von 1-10?*

*Wie geht es Dir im Vergleich zum letztenmal?*

*Was war damals anders?*

# ZUKUNFTSFRAGEN

- Theorie wird zu praktischen Vorhaben
- Auch Abschlußfrage - Transfer
- Konkrete Schritte und Pläne werden erfragt

*Was wird Dein nächster Schritt sein?*

*Wann wirst Du das Ergebnis haben?*

*Wann wirst Du den Plan umsetzen?*

# WUNDERFRAGE

- Problemlösungen dürfen "fantasiert" werden
- Für verfahrenere, aussichtslos erscheinende Situationen
- die Einleitung der Frage ist wichtig!

*„Stell Dir vor, heute Nacht, während du schläfst, geschieht ein Wunder, und das Problem, das Dich gerade beschäftigt, ist verschwunden. Woran würdest Du das merken?“*

# NOTNAGEL!

- Wenn Dir keine Frage einfällt - lass die Coachees Übungen wiederholen
- Wenn ihr feststeckt, der Coachee viel "ich weiß nicht" "keine Ahnung" äußert, dann folgende Frage

*Welche Frage soll ich Dir jetzt stellen, dass Du einen Schritt weiterkommst / dass Du Dein Problem lösen kannst*

?