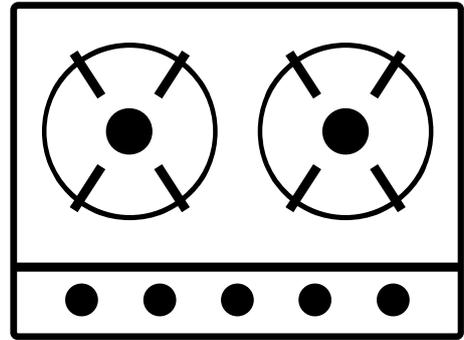


## ÜBUNG " DIE HERDPLATTEN METHODE"

### BESCHREIBUNG

---



Wir stellen uns zwei Herdplatten vor. Die eine Platte ist heiß, die andere ist kalt.

Auf der heißen Herdplatte sind die Emotionen stark und tief. Sie läßt keinen Raum für Alternativen, da sie die Ressourcen beansprucht.

Die Herdplatte ist wichtig und positiv, da die starken Emotionen uns unterstützen, beim zum Beispiel klare Grenzen zeigen, bei Gegenwehr, bei einer Verteidigung.

Die heiße Platte bedeutet aber auch, dass sie uns behindern kann, wenn eine Situation nüchtern, von außen zu betrachten um Handlungsalternativen zu finden/entwickeln.

Auf der heißen Herdplatte werden wir keinen kühlen Kopf bewahren können.

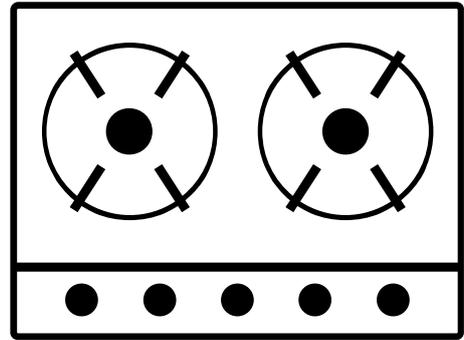
Dann stellen wir uns eine weitere Herdplatte vor. Auf ihr können wir in aller Ruhe nachdenken und Entscheidungen fällen, was als Nächstes zu tun ist.



## DIE FRAGEN ZU DEN HERDPLATTEN

### ASSOZIIERTE UND DISSOZIIERTE FRAGEN

---



### Assoziiert - Ganz da!



### Dissoziiert - von außen

Durch gezieltes Fragen wird die „Betriebstemperatur“ des Gesprächs und die emotionale Beteiligung Ihres Coachee mit beeinflusst.

Das Gespräch „abkühlen“ ist sinnvoll, wenn vor lauter Wut, Trauer oder Ärger kein Blick mehr für konstruktive Ideen bleibt, oder der Coachee sich durch sprachliche Zuspitzungen, und emotionale Sprache immer weitere erregt. Das Abkühlen gelingt durch **Zirkuläre Fragen**, die den Coachee dazu bringen, den Blick von außen einzunehmen. („Wie würde eine Fliege an der Wand das Verhalten Ihres Kollegen beurteilen?“) Fragen zur Sache und konkreten fachlichen Themen („Welche Vereinbarungen stehen denn in Ihrem Vertrag?“) Fragen, die generalisieren und den Blick auf das Allgemeine lenken („Wie gehen Sie den im Allgemeinen mit solchen Herausforderungen um?“)

Das Gespräch wird „angeheizt“, und die emotionale Beteiligung des Coachee erhöht. wenn der Coachee sehr distanziert zu seinem Thema ist, das Thema beschreibt, als ob er selbst nicht betroffen wäre und viele Verallgemeinerungen (Man sollte ... ) verwendet. Das Anheizen gelingt z.B. durch Fragen, die das Thema emotionalisieren („Als ihr Kollege sie so von der Seite angegangen hat, was haben Sie in diesem Moment empfunden?“) zugespitzte Formulierungen verwenden und Abstraktes konkret machen.