



## KURZCOACHING

**EINZELCOACHING**

**20-30 MINUTEN**

**GEEIGNET FÜR WORKSHOPS/SEMINARE/ABSCHLUSS EINZELCOACHING**

### Ablauf

Ein gut formuliertes Ziel ist die Grundlage für ein Kurzcoaching. Bei dieser Form des Coachings wird ausschließlich nach vorne Richtung Lösung/Ziel gearbeitet. Besonders gut geeignet ist hier die "Schritte zum Ziel/Timeline" Methode. Der Aufbau ist folglich das "Hier und Jetzt" und das "Ziel". Die notwendigen Schritte zum Ziel werden vom Coachee erfragt und durch Hineinfühlen bestätigt. Einwände, Befürchtungen, Blockaden werden hier vorerst übergangen. Nur die positiven, erleichternden Impulse werden umgesetzt und abgefragt. Wichtig ist aber, dass Du Dir die negativen, nach hinten gerichteten Aspekte dennoch merkst/notierst. Da wir in diesem Kurzcoaching die Coachees schon etwas auf den zeitlichen Ablauf einschränken und sie dennoch in ihrer Ganzheit wahrnehmen, ist es auf jeden Fall wichtig, in einem Nachgespräch/Nachcoaching/weiterem Verlauf des Seminars gegebenenfalls auf die negativen/hindernden Aspekte einzugehen. Ansonsten wäre das Kurzcoaching zwar wirkungsvoll, aber nicht nachhaltig. Gerade im Kurzcoaching ist es wichtig, dass wir als Coach unsere eigenen Vorstellung und Werte außer Acht lassen.

