



MEINE 10 LIEBSTEN COACHINGFRAGEN

Natürlich ist jedes Coaching anders. Manchmal hat ein Coachee bereits eine ganz klare Vorstellung was er verändern möchte und ist sich seiner aktuellen Herausforderung sehr klar bewusst. Manchmal ergibt sich aber auch im Coaching durch meine Fragen erst, woran es tatsächlich hapert und der Coachee kannte nur die Oberfläche. Aus allen Erfahrungen habe ich dir meine 10 liebsten Coachingfragen zusammengestellt. Los geht's!

NR. 1: WAS FORDERT DICH HERAUS?

Darauf kommt in der Regel sehr zügig eine Antwort. Jedoch ist es selten nur eine Sache. Oftmals gibt es eine Reihe von Herausforderungen, die meisten bauen aufeinander auf. Deshalb stellen wir zunächst fest, welche Herausforderung die Basis für die Gesamtsituation ist und picken uns diese heraus.

NR. 2: WELCHE EMOTION KOMMT DABEI IN DIR HOCH?

Jede Herausforderung und jeder Veränderungswunsch ist gekoppelt an Emotionen. Es ist essenziell heraus zu finden, ob mich die Situation wütend, verzweifelt oder zum Beispiel unsicher und traurig macht.

NR. 3: WAS DENKST DU IN DIESER SITUATION ÜBER DICH?

Hier kommen unsere wunderbaren hindernden Glaubenssätze ins Spiel: Du schaffst das nicht. Du bist zu blöd. Du bist schwach. Die anderen sind schuld. Keiner ist so gut wie ich. Und so weiter und so fort.

NR. 4: WAS WÜRDEST DU LIEBER ÜBER DICH DENKEN?

Eine Umkehrung der hindernden Glaubenssätze hilft zu verstehen, wo die Reise hingehen soll und bestärkt dich im Alltag. Ich schaff das - im Zweifel auch allein! Ich bin genug! Dein Ratschlag ist wertvoll!

NR. 5: WELCHE RESSOURCE BRAUCHST DU FÜR DEINE VERÄNDERUNG?

Was also fehlt dir innerlich, damit du deine Herausforderung bewältigen kannst? Ist es Mut oder Durchsetzungskraft? Vielleicht aber auch Selbstbewusstsein oder Empathie?

NR. 6: AUF EINER SKALA VON 1-10: WIE STARK IST DIESE RESSOURCE AKTUELL?

Nehmen wir an dir fehlt Mut, wie mutig bist du dann im Moment? Gibst du dir eine 2 oder doch etwas mehr? Welches realistische Ziel setzen wir uns dann für die nächsten Tage und Wochen – vielleicht eine 4 oder 5?

NR. 7: MIT WELCHEN NEUEN ROUTINEN KANNST DU DIESE RESSOURCE IM ALLTAG STÄRKEN?

Wie können wir dich im Alltag unterstützen, damit du bewusst den neuen Glaubenssatz anwendest und mit positiven Emotionen deiner Herausforderung gegenüber trittst? Welche Routinen helfen dir dabei, dran zu bleiben und stetig kleine Erfolge zu erkennen?

NR. 8: WER KANN DICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Wer sind deine Fürsprecher und Unterstützer, die an dich glauben und dir auf deiner Reise

helfen können? Wer gibt dir konstruktives Feedback und spiegelt im Alltag wo du stehst?

NR. 9: AUF WESSEN MEINUNG UND EINFLUSS MÖCHTEST DU BEI DEINER VERÄNDERUNG LIEBER VERZICHTEN?

Natürlich gibt es andersrum auch Menschen die uns nicht so gut tun. Menschen, die uns ständig kritisieren ohne konstruktive Lösungsvorschläge zu geben. Menschen, die dich runterziehen und an dir zweifeln lassen. Du musst dich von diesen Menschen nicht trennen - sei dir jedoch ihrer Wirkung auf dich bewusst.

NR. 10: WIE FEIERST DU DEINEN ERFOLG?

Ganz wichtig und wird leider viel zu häufig vergessen: die Party! Es ist dir eine Woche lang gelungen, auf deine neuen Routinen zurück zu greifen und dich bewusst für deine neuen Glaubenssätze und Gewohnheiten zu entscheiden? Mega! Dann sei stolz auf dich und gönne dir etwas schönes als Dank an dich.

Gerne kannst du ein **Selbstexperiment** machen, und dir einmal diese 10 Fragen selbst für dich beantworten. Tu dir den Gefallen und schreibe die Antworten auf, das wirkt noch einmal deutlich stärker und lässt dich bewusster konkrete Antworten formulieren.

Viel Spaß dabei!

Für weitere Impulse folge mir gerne auf Facebook und Instagram:

Barbara Nowak -
Dein Führungskoach



barbara_nowak_official