

Hilfreiche Eigencoaching-Konzepte*

Stößt man immer wieder an die gleichen Grenzen, ist es hilfreich die Fragen umzuformulieren, um neue Denkanstöße und Lösungen zu erhalten. Nachfolgend ein paar Beispiele. Sie können natürlich variieren und z.B. beliebig viele Personen einsetzen oder neue Fragen für sich entwickeln – häufig führt die „richtige“ Frage schon zum Ziel.

Probieren Sie es aus, vielleicht finden Sie neue Antworten oder sogar neue Fragen:

„Ihre Fragen...“	„Ihre Fragen anders formuliert...“	„Ihre Antwortmöglichkeiten...“
Wie soll ich die Frage XY beantworten?	→ Wie würde ein*e Expert*in (oder ein*e Freund*in, eine berühmte Person, Ihr Vorbild, ...) diese Frage beantworten?	
Welche Entscheidung soll ich treffen?	→ Versetzen Sie sich drei Jahre in die Zukunft. Welche Auswirkungen hätten sich rückblickend aus jeder Ihrer Optionen ergeben?	
Welche Schritte soll ich setzen?	→ Welche Schritte würde z.B. ein*e Firmengründer*in setzen?	
Was spielt sich hier ab?	→ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was würde ich hier sehen, wenn ich 100 Meter weiter weg stehen würde? ▪ Wie würde ein Außenstehender beschreiben, was sich hier abspielt? 	

*nach Radatz, S. (2011). Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Verlag Systemisches Management: Wien, Österreich.