

Unterstützende Sichtweisen, Fragen und Aufgaben zum Führen eines Coachinggesprächs

Coachinggespräche sind dazu da, ein konkretes Vorgehen in der Zukunft zu erreichen, ohne die Ursache von Problemen zu ergründen, zu analysieren oder zu verstehen. Dadurch steht nicht das Problem, sondern die Lösung im Mittelpunkt des Gesprächs. Der Problemkreislauf wird für die SchülerInnen unterbrochen, der Blickwinkel auf die Zukunft gerichtet und leichter ein Ausweg gefunden.

Entscheidend für ein Coachinggespräch ist es, ein

- klar definiertes,
- realistisches

Ziel zu setzen, das die SchülerInnen in einem vereinbarten Zeitraum erreichen können.

Es ist hilfreich, SchülerInnen ihre derzeitige Position auf einer Skala von 1–10 einschätzen zu lassen und sie zu fragen, wo sie mithilfe der gefundenen Lösungsmöglichkeiten in einem vereinbarten Zeitraum realistisch stehen können:

- Dein Ziel ist ... Wenn du dich auf einer Skala von 1–10 einordnest, wobei 1 die denkbar schlechteste, 10 die bestmögliche Position ist, wo befindest du dich jetzt?
- Wenn du weiter ... tust (Zielsetzung), wo kannst du dich am ... (vereinbarter, realistischer Zeitpunkt) auf deiner Skala befinden?

Um SchülerInnen beim Erkennen von Lösungsmöglichkeiten zu unterstützen, ist es z.B. sehr hilfreich, die SchülerInnen Ausnahmen finden zu lassen:

- Wann tritt das Problem nicht/weniger stark/weniger häufig ... auf?
- Wann gelingt dir schon etwas von dem, was du willst?
- Was machst du dann anders? Was ist dann anders? Was denkst du anders?
- Was wäre, wenn du es ganz anders machst?

Ein weiteres Ziel ist es natürlich, die Ausnahmen aufrecht zu erhalten:

- Wie kannst du die Ausnahmen zur Regel machen?
- Wie sicherst du die Ausnahmen ab?
- Wer kann dich dabei unterstützen?
- Wie werden andere wissen, dass du die Ausnahmen beibehältst?
- Beobachte genau deine Veränderungen und die Auswirkungen auf dich und andere!
- Was kannst du tun, wenn du wieder in dein altes Verhaltensmuster fallen willst?

Weitere mögliche Fragestellungen während eines Beratungsgesprächs:

- Woran wirst du erkennen, dass sich etwas geändert hat?
- Was und wer kann am meisten dazu beitragen, dass deine Maßnahmen ein Erfolg werden?
- Was würdest du dir raten, wenn du dein/e BeraterIn wärst?

Damit SchülerInnen Verhaltensmuster erkennen und sich bewusst machen, wie es zur Entstehung von Schwierigkeiten, Hürden für sie kommt, kann folgende Frage zur anschließenden Veränderung beitragen:

- Was musst du tun, damit alles so bleibt, wie es ist?

Zu diesem Bewusstmachen dient auch ein Perspektivenwechsel:

- Wie sieht deine Mutter, dein Vater, dein/e ProfessorIn, dein/e FreundIn ... das Problem?

Um SchülerInnen ihre Ziele bewusst zu machen, wird im Beratungsgespräch die Wunderfrage gestellt. Alleine die Überlegung und Auseinandersetzung damit, was sich ändern würde, eröffnet viele Perspektiven für einen Ansatz der Veränderung:

- Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder: Was wäre dann anders für dich?

Das Gespräch kann damit abgeschlossen werden, durch Fragen Ziele für die Zukunft zu formulieren:

- Was wirst du mir erzählen, wenn wir uns in einer Woche/einem Monat ... wieder zu einem Gespräch über die Maßnahmen treffen?