

Veränderung als (Coaching-) Projekt planen

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen, die Ihnen (und im Falle eines Coachings auch uns beiden) helfen werden, Ihr Vorhaben gut und gründlich zu planen.

Wenn ich diese Fragen für mich selbst nütze, so stelle ich mir immer vor, ich würde mich auf eine Wanderung begeben. Es gibt einen Ort, von dem aus ich aufbreche und einen Ort, an dem ich gerne ankommen möchte. Es gibt Gefährten auf der Wanderung, es gibt kleine oder große Hindernisse, es gibt unterschiedliche Wege, die ich nehmen kann und es gibt eine Ausrüstung, die ich mit auf die Wanderung nehme. Und es gibt die Lust, gar nicht loszulaufen, sondern lieber einen ganzen Tag faul in der Sonne zu liegen.

Im Idealfall schreiben Sie Ihre Antworten mit Filzstift auf Moderationskarten (Karteikarten). Dann können wir diese im Coaching auf den Boden legen und gemeinsam betrachten.

Wovon möchten Sie weg? (Der Ausgangspunkt)

- Womit sind Sie unzufrieden?
 - Was konkret macht Ihnen Probleme?
 - Was möchten Sie (an sich selbst) ändern?
-
-

Warum möchten Sie dort weg? (Die Kosten)

- Was „kostet“ es, wenn Sie dort bleiben, wo Sie gerade sind?
 - Gibt es jemanden, der Ihnen Druck macht?
-
-

Was spräche dafür, nicht loszugehen? (Die andere Möglichkeit)

- Jetzt mal ganz im Ernst: Müssen Sie unbedingt auf diese Reise?
- Was spräche dafür, diese „Wanderung“ zu lassen?

- Wie groß ist Ihre Lust, da zu bleiben, wo Sie sind?

Und wohin möchten Sie? (Das Ziel)

- Stellen Sie sich vor, wir beide hätten sehr gut zusammen gearbeitet. Unser Coaching ist vorbei. Die gewünschte Veränderung ist eingetreten. Woran ganz konkret ist die Veränderung erkennbar?
- Wie verhalten Sie sich? Was tun Sie? Was lassen Sie?
- Woran können andere an Ihnen die Veränderung erkennen?
- Wie fühlen Sie sich (in bestimmten „kritischen“, wichtigen Situationen)?
- Wie fühlt es sich an, am Ziel zu sein?

Was wird am Ziel leichter? (Der Gewinn)

- Was gewinnen Sie, wenn wir gemeinsam das Ziel (bzw. die Ziele) erreicht haben?

Was wird Ihnen auf dem Weg helfen? (Ihre Ausrüstung, Ihre Erfahrung)

- An welches ähnliche Projekt, das gut verlaufen ist, können Sie sich erinnern? Und was hat Ihnen damals geholfen?
- ...mit anderen Worten: An welche wunderbaren „Bergwanderungen“ können Sie sich erinnern?

Welche Unwägbarkeiten könnten auftreten? (Die Hindernisse)

- Was könnte schwierig werden?
 - Was könnte den Erfolg gefährden?
 - Was in Ihnen könnte den Erfolg gefährden?
 - Gibt es andere, die den Erfolg gefährden könnten?
-
-

Wer steht Ihnen bei? (Die Gefährten)

- Wer könnte unterstützend wirken?
 - Wen wissen Sie auf Ihrer Seite?
 - Wer macht Ihnen Mut?
-
-

Wie sehen mögliche Teilschritte aus? (Die Wege)

- Wie könnten Teilschritte aussehen?
 - Was wären Ideen für Schritte, für Maßnahmen, für Werkzeuge?
 - Für den Moment einfach sprudeln und kreativ sein! Einfach nur sammeln - bitte noch nicht bewerten!
-
-

Was kann ich für Sie tun? (Der Begleiter)

- Was kann ich beitragen?
 - Welche Art von Unterstützung tut Ihnen gut?
 - ...und was brauchen Sie gar nicht?
-
-

Der Kontakt zum „Geldgeber“ (Die Auftraggeber)

- Welches Anliegen, welche Bedürfnisse hat Ihre Firma?
 - Welches die Personalabteilung?
 - Was braucht es zum Einstieg?
 - Wie können wir den weiteren Kontakt gestalten?
 - Was sollten wir regelmäßig tun?
-
-