

## Coaching-Leitfaden

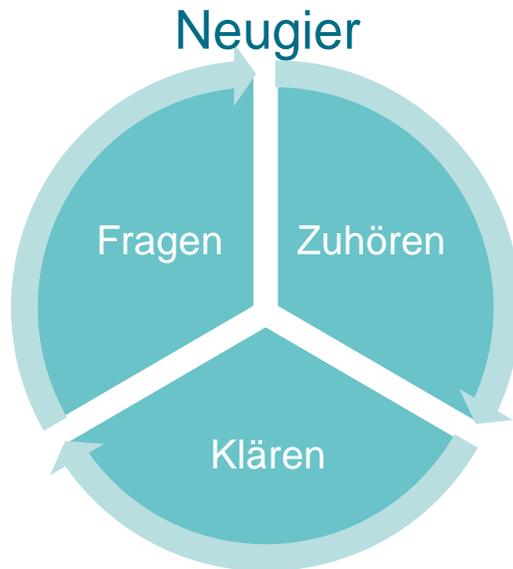
### MAC-Module

---

Grundlegende Coaching-Fähigkeiten – aktives Zuhören, Fragen stellen, reflektieren und spiegeln sowie Paraphrasieren und Zusammenfassen.

Denke während des Coaching-Gesprächs an folgendes:

1. Teile Beobachtungen, Intuitionen und Gedanken ohne Vorurteile mit.
2. Verwende die Sprache der Klient\*innen, ihren Lernstil, Metaphern usw.
3. Halte dich zurück, überlassen ihnen das meiste Reden
4. Hinterfrage
5. Die Person wird gecoacht, nicht das Problem
6. Respektvolle Unterbrechung
7. Raum für Stille schaffen
8. Fragen, nicht erzählen
9. Sei präsent
10. Sei neugierig



**GROW-Coaching-Modell** - eines der am weitesten verbreiteten und effektivsten professionellen Coaching-Modelle.

**G** für Goal-Setting/Zielsetzung: Definition der kurz- und langfristigen Ziele

**R** für Realität: Erfassen der derzeitigen Situation

**O** für Option: Identifizieren und evaluieren verschiedener Strategien

**W** für Willenskraft: Was will man bis wann erreichen/umsetzen

## Ablauf einer Einheit

Vor der Einheit mit den Notizen der vorherigen Einheit(en) vertraut machen – was war der Fokus und welche Erkenntnisse haben sich ergeben.

Klärung Verständnis zwischen Coaching, Mentoring und anderen Tools

Erläuterung des Prozesses/ Projekt

Alle Einheiten sind **Vertraulich**

Es gibt keine Ton/Video-Aufzeichnungen

Screenshot zur Dokumentation (Datum & Uhrzeit wenn online)

Info welche Rückmeldung es an das Unternehmen gibt

Atmosphäre schaffen

### Begrüßung:

- Danke XYZ, dass du dir die Zeit genommen hast.
- Nachfragen, ob es etwas zu klären gibt bevor wir beginnen.
- Coaching-„Vereinbarung“- Was wird passieren? 5 C's (Connect – Beziehung aufbauen, contract – Vereinbarung wie wir zusammenarbeiten wollen, concern – Thema/ Problemstellung verstehen, clock - Zeitmanagement, check-in – sicherstellen Coaching ist das beste Format)

**Hauptteil:** Auf unserer bisherigen Reise haben wir <<Modulnamen>> behandelt, was würden Sie sagen, waren Ihre wichtigsten Erkenntnisse?  
Wie geht es voran?

Was waren Ihre wichtigsten "Aha"-Momente oder Lernpunkte:

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie haben Sie das Gelernte verinnerlicht und umgesetzt?

Was funktioniert gut (geben Sie mir ein Beispiel dafür, was Sie umgesetzt haben):

Haben Sie mit bestimmten Problemen zu kämpfen:

In Bezug auf die oben genannten. Ist das in Ihrer Kontrolle oder außerhalb ihres Einflussbereichs:

Was können Sie innerhalb Ihres Einflussbereichs ändern, umsetzen, verbessern?

Was haben Sie Ihrer Meinung nach gut gemacht bzw. machen Sie gut? *Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie „ernst“ es die Teilnehmer\*innen nehmen. Wenn sie noch nicht so recht in Schwung gekommen sind, könnte das Gespräch ihnen zu der Erkenntnis verhelfen, dass die Verantwortung bei ihnen selbst liegt - und ihnen helfen zu verstehen, ob die Hürde mit der Einstellung/Denkweise (Mindset), den Fähigkeiten/Kompetenzen, den Werkzeugen oder der Unterstützung zusammenhängt und wie sie sie überwinden können.*

### **In welchen Bereichen machen Sie Fortschritte?**

Wie würden Sie auf einer Skala von 1-10 Ihre bisherige Umsetzung des Gelernten bewerten? *Wenn sie begonnen haben, einige der Rahmenwerke oder Vorlagen zu verwenden - ermutigen Sie sie, dies weiterzugeben [entweder an ihr Team oder an ihren Chef, um die Ausrichtung auf dem Weg zu managen], und helfen Sie ihnen zu wissen, wie sie weitermachen können, wenn das Chaos über sie hereinbricht.*

Nehmen wir an, wir führen in ... Monaten ein Gespräch.

Was wünschen Sie sich, dass seit unserem letzten Gespräch geschehen ist?

Was hätten Sie gerne umgesetzt, verbessert oder verändert?

1. xxx
2. xxx
3. xxx

Warum würden Sie sagen, dass diese am wichtigsten sind?

Was müssen Sie tun, um dies zu erreichen?

Wie sieht der Erfolg am Ende des Zeitraums aus? (Ziele, Gewohnheiten, Systeme)

Wie engagiert sind Sie auf einer Skala von 1 bis 10, um dies zu erreichen?

Was versuchen Sie NICHT zu tun?

Möglichkeiten zur Verbesserung...

Einstellung/ Denkweise -

Werkzeug -

Fähigkeiten/Kompetenzen -

Unterstützung -

### **Ende: Vereinbarte Maßnahmen/Schritte**

Würdigung der Bereitschaft zur Weiterentwicklung & Teilnahme am Coaching

Größte Erkenntnisse

Weitere Notizen zur Einheit