

Dieser Leitfaden für den Erstkontakt mit einem Coachee hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und strukturiert das Gespräch. Ein lösungsorientierter Einstieg lenkt den Fokus auf das Ziel des Coachings.

Das lösungsorientierte Kurzcoaching eignet sich für ein Erstgespräch, das oft telefonisch stattfindet. Sie können die vorgeschlagene Struktur (leicht angepasst) auch am Ende eines Coachings verwenden, um die Themen für das nächste Treffen zu vereinbaren oder noch offene Fragen zu bündeln.

Üben Sie das lösungsorientierte Kurzcoaching zu zweit, einer ist Coach, der andere Coachee, dann tauschen Sie die Rollen. Sie können dazu eigene Themen verwenden, oder auf die → Coaching-Fälle aus der Praxis zurückgreifen. Achten Sie auf die Zeit und begrenzen Sie ein Gespräch auf 10 Minuten. Nehmen Sie sich dann kurz Zeit für ein Feedback.

- 1 Geben Sie dem Gespräch zu Beginn einen “Rahmen”, in dem Sie kurz das Ziel aus Ihrer Sicht und den zeitlichen Umfang ansprechen. Steigen Sie dann ein, und fragen Sie nach dem Thema oder Anliegen, um das es geht.



Ziel des Gesprächs für mich ist, ihr Anliegen an mich zu verstehen. Mich interessiert, warum sie sich an mich gewendet haben, was sie von mir erwarten und was sie im Coaching erreichen möchten. Außerdem sollen sie die Gelegenheit haben, mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen, um zu entscheiden, ob ich als Coach zu ihnen passe. Ich schlage vor, wir nehmen uns für dieses erste kurze Gespräch 10 Minuten Zeit. Danach entscheiden wir, ob wir ein längeres Coaching anschließen und einen weiteren Termin vereinbaren. Fangen wir an: Warum möchten sie mit mir als Coach zusammenarbeiten? Beschreiben sie bitte kurz, um was es geht.

- 2 Bitten Sie den Coachee, sein Thema in einem Satz zusammenzufassen, wie eine Schlagzeile, ein Buchtitel, die Überschrift eines Films.

- 3 Fragen Sie Ihren Coachee: Was ist das Ziel, das sie mit dem Coaching erreichen möchte? Welches Ergebnis steht am Ende der erfolgreichen Zusammenarbeit? Was genau hat sich dann geändert, was machen sie dann anders?

- 4 Im nächsten Schritt geht es um bisherigen Lösungsversuche (→ Systemische Ressourcen). Fragen Sie: Was haben sie bis jetzt schon versucht? Was haben sie schon ausprobiert und unternommen? Welche Fähigkeiten konnten sie dafür einsetzen, vielleicht auch aus anderen Lebensbereichen? Mit dieser Frage können Sie die Ressourcen aktivieren, die Ihr Coachee im Bezug auf seine Fragestellung zur Verfügung hat.



Die Struktur des lösungsorientierten Einstiegs eignet sich auch für den ersten (meistens telefonischen) Kontakt mit einem Kunden. Mit dieser Struktur gelingt es Ihnen einen Überblick über das Anliegen des Coachee und seinen Auftrag an Sie zu erhalten. Außerdem wird in dem Gespräch schon Ihre Arbeitsweise deutlich.