

COACHING-KERN-KOMPETENZEN

Zusammengestellt vom AGB-Lehrgangsteam Paul Lahninger, Reinhold Rabenstein, Barbara Reschreiter

1. Rolle und Setting im coachenden Begleiten nutzen

- Haltung des coachenden Begleitens als „enthaltende“ Gesprächsführung OHNE Ratschläge und Urteile,
- Haltung der Allparteilichkeit (Neutralität) gegenüber den Beteiligten einnehmen.
- Kontextqualität erkennen und günstige Gesprächssituation herstellen. Bewusstheit, dass uns Ressourcen je nach Kontext mehr oder weniger verfügbar sind.
(Reise zur Lösung, Seite 11 bis 52)

2. systemisch orientiert Zuhören

- aktiv Zuhören in verschiedenen Variationen, umformulieren, Trance-verstärkendes Spiegeln des Gehörten, insbesondere der Ziele, in der Sprache der ratsuchenden Person.
- Ressourcen im Gespräch wahrnehmen und rückmelden, Gehörtes durch systemische Sichtweisen einordnen und als Konstruktion von Erlebnissen verstehen.
- Wahrnehmen und Kommunizieren auf der Meta-Ebene, über den Prozess sprechen.
- Fokus auf Bedürfnisse und Ich-Aussagen, Erkennen und Umformulieren von (versteckten) Ansprüchen und Urteilen (z.B. "Ich bitte um..." anstatt "Man sollte/müsste...").
- Ausdruck von Gefühlen empathisch und mitfühlend unterstützen
(Reise zur Lösung, Seite 57 bis 72 und 82 bis 86)

3. Frage-Designs anbieten (Reise zur Lösung, Seite 101)

- Prozess-"Landkarte" für die Lösungsfindung auf konkrete Anliegen übertragen.
(Reise zur Lösung, Seite 102)
- Lösungs- und Problem-orientierte Fragen unterscheiden, insbesondere Wunderfrage anwenden. (Reise zur Lösung, Seite 106 – 113)
- Positionen aufstellen (Reise zur Lösung, Seite 134 - 137)
- Vier Positionen sozialer Kompetenz als Grundstruktur anwenden.
(Reise zur Lösung, Seite 252 bis 258)
- Zeitlinienarbeit (kreativ beraten, Seite 217)

LITERATUR:

Paul Lahninger: Reise zur Lösung, Coaching-Kompetenz in Beratung, Teamentwicklung, Führung, Lehrtätigkeit, Gesprächsführung, mit Beiträgen von Matthias Varga von Kibéd. ManagerSeminare, 2.Auflage Bonn 2013

Reinhold Rabenstein und René Reichel: kreativ beraten, Methoden, Modelle, Strategien für Beratung, Coaching und Supervision. Ökotopia-Verlag, Münster 2001