



Coaching-Kompetenz-Spektrum

Selbstreflexion als Coach

Vielseitige Persönlichkeitsentwicklung stärkt nachhaltig, um Menschen wirksam zu begleiten. Zwischen Wertorientierung (Haltung) und gelebter Kompetenz besteht eine Wechselwirkung: Die Haltung drückt sich in der konkreten Umsetzung aus, zugleich verstärkt das Handeln die Haltung. Hier eine umfassende Checkliste zur Selbstreflexion.

- ▶ **Selbstbild:** Einladung, intuitiv-spontan eigene Kompetenzen zu sammeln und selbstkritisch zu prüfen, indem Sie
 1. zügig alle aufgelisteten Qualitäten einschätzen,
 2. drei Qualitäten als persönliche Stärken wählen,
 3. eine Qualität als aktuelle Lernaufgabe wählen.
- ▶ **Fremdbild:** mehrere andere Personen um ihre Einschätzung bitten und das Feedback ohne Diskussion entgegennehmen, Unterschiede in Selbst- und Fremdbild als Arbeitsauftrag sehen.



	fast immer	häufig	manchmal	selten	fast nie
Selbstwert					
Ich vertraue meiner Lernfähigkeit und Lernbereitschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin versöhnt mit der eigenen Lebensgeschichte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Zutrauen in meine Lösungskompetenz bei Krisen und Konflikten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Kritik während entgegen, bin selbstkritisch, lerne aus Kritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich drücke eigene Interessen, Bedürfnisse und Grenzen angemessen direkt aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leitbilder					
Ich schätze Lernen und Weiterentwicklung als Lebensaufgabe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich begegne Menschen respektvoll und wertschätzend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke liebevoll über Menschen, die ich begleite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich orientiere mich an Eigenverantwortung und anerkenne Unterschiede.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe Krisen und Konflikte als Chancen zu lernen und zu wachsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Zuhören als Kunst

- Ich beschenke andere durch meine aufmerksame Zuwendung.
- Ich nutze die Zeit des Zuhörens, um mich einzufühlen.
- Ich bin interessiert an der individuellen Sicht anderer.
- Ich höre aktiv zu, fasse Gehörtes zusammen, überprüfe mein Verstehen.
- Ich formuliere Problemsicht lösungsorientiert um.

Fragetechnik

- Ich frage einfühlsam nach, um Situationen zu verstehen.
- Ich nutze Fragen als Einladung, Perspektiven zu wechseln und zu erweitern.
- Ich verstehe Fragen als Angebot, bin mir bewusst, dass ich durch Fragen auch führe.
- Ich nutze Fragekonzepte und methodische Modelle, die mir vertraut sind.
- Bei meinen Fragen lasse ich mich auch von meiner Intuition leiten.

Feedback-Qualität

- Ich gebe Rückmeldungen als Anregung, Sichtweisen dazuzugewinnen.
- Feedback formuliere ich angemessen behutsam und lösungsorientiert.
- Ich achte auf bestärkende, wohlwollende Worte.
- Ich drücke aus, dass meine Rückmeldung eine Sichtweise darstellt, die in Eigenverantwortung genommen oder zurückgewiesen werden kann.

Setting-Kompetenz

- Ich achte auf den angemessenen Rahmen für Gespräche.
- Ich beobachte mein Tun auch aus einer gewissen Distanz, wie von außen (Meta-Ebene).
- Rollenwechsel (z.B. von der Diskussionsleitung zum Mitdiskutieren) vollziehe ich bewusst.
- Ich achte auf meine Grenzen, auf mein Selbstdarstellungsbedürfnis und meine eigenen wunden Punkte. Ich bin mir bewusst, dass ich andere nicht begleiten kann in Themen, die mich gefühlsmäßig stark betreffen.

Umfassende Kompetenz können wir unser ganzes Leben lang verfeinern.

