

## Ablauf einer Coachingsitzung

Alle zwei Wochen trifft sich der gecoachte Schüler (Coachee) 20 Minuten lang mit seinem Coach.

Die Sitzung ist in vier Schritte unterteilt.

### 😊 Eintreten in die Diskussion

Es ist ein lächelndes und entspanntes Amuse-Bouche.

Man begrüßt, indem man seine Freude daran zeigt, für den Schüler da zu sein, seine Zuversicht, dass es gut laufen wird, und sein aufrichtiges Interesse an einem guten Ausgang.

*Ich bin für dich da. Das macht für mich Sinn. Ich glaube an dich. Ich glaube daran, dass wir gemeinsam auf etwas Gutes in der Zukunft hinarbeiten werden.*

Man fragt, ohne zu stochern, nur um die Verbindung herzustellen und besser kennenzulernen.

*Wie war dein Urlaub? Wo warst du? Was hast du gemacht? Was liest du zurzeit? Welche Hobbys hast du?*

Man spricht ein wenig über sich selbst, damit man in der Vorstellung des Schülers außerhalb dieses Begegnungsraums existiert.

Ein bisschen Humor kann helfen, die Stimmung aufzulockern.

### 🔍 Diagnosephase

Wir ziehen Bilanz.

*Wie weit bist du gekommen? Was ist seit unserem letzten Treffen passiert?*

Wir blicken auf das Zwischenziel zurück.

*Wie hast du in den letzten zwei Wochen trainiert?*

*Was hast du erlebt, erfahren, bemerkt?*

*Ist das Ziel deiner Meinung nach erreicht worden?*

*Wenn ja, nach welchen Kriterien?*

*Wenn nein, welche Erklärungen hast du dafür?*

Wenn man feststellt, dass das Ziel gut erreicht wurde, lobt man den Schüler.

*Bravo! Du hast es geschafft! Das ist sehr gut!*

*Wie hast du es geschafft?*

*Was hat gut funktioniert?*

*Was hast du in den zwei Wochen gedacht?*

*Wie fühlst du dich jetzt, da das Ziel erreicht ist?*

Diese Phase ist von entscheidender Bedeutung.

Der Schüler kann daraus viel Ermutigung und Motivation für den weiteren Verlauf ziehen. Später, in Zeiten, in denen es auf dem Weg zum Endziel kompliziert wird, kann er sich an die Erleichterung, den Stolz und die Freude erinnern, die er empfunden hat, als sein Zwischenziel erreicht wurde. Das wird die Energie geben, dafür zu kämpfen, diese Gefühle wieder zu empfinden.



Wenn die Schlussfolgerung lautet, dass das Ziel nicht erreicht wurde, wird nachgeforscht.

*Wie ist es konkret abgelaufen?*

*Was hat funktioniert?*

*Wo bist du auf Schwierigkeiten gestossen?*

*Was hat dich daran gehindert, das Ziel zu erreichen?*

*Was siehst du als Alternative?*

*Zielst du immer noch auf das Endziel ab?*

*Erscheint dir das Zwischenziel immer als das richtige Ziel?*

*Was kannst du einführen, um die Herangehensweise an dieses Zwischenziel zu korrigieren?*

*Oder welches andere Zwischenziel wäre sinnvoller?*

*Welche Mittel hast du, um es zu erreichen?*



### Arbeitsphase

Der Schüler formuliert ein smartes Zwischenziel für die nächsten zwei Wochen.

- Dies kann derselbe sein wie in den vergangenen Wochen, wenn festgestellt wird, dass die Richtung stimmt und die Mittel auch, es aber Zeit braucht.
- Dies kann ein neues Zwischenziel sein, wenn das vorherige Ziel erreicht wurde. Man setzt den Weg in derselben Richtung fort.
- Dies kann ein neues Zwischenziel sein, das erreichbarer und angemessener erscheint, wenn das vorherige Ziel nicht erreicht wurde.



### Schlusswort

Es wird eine kurze Zusammenfassung des Treffens gegeben und die Formulierung des Schülers bezüglich seines nächsten Zwischenziels wiederholt.

Wenn der Schüler sich gut an der Diskussion beteiligt hat, hebt man ihn hervor und signalisiert, wie wichtig seine Mitarbeit ist und wie sehr sie seinen Erfolg fördert.

Man schließt mit einem Lächeln und verbalisiert sein Vertrauen in die Fähigkeiten des Schülers.

*Ich habe das Treffen mit dir heute genossen. Ich finde, dass du dich einbringst, dir Zeit zum Nachdenken nimmst, antwortest und den Mut hast, Dinge zu sagen, die nicht unbedingt einfach sind.*

*Du hast ein Ziel vorgeschlagen, das mir gut zu dir zu passen scheint. Ich glaube, dass du die Mittel hast, es zu erreichen, wenn du das tust, was du dir vorgenommen hast.*

*Ich freue mich darauf, dich in zwei Wochen wiederzusehen und zu hören, was du in der Zwischenzeit erlebt hast.*

Ich kenne die Pläne, die ich über euch gemacht habe, spricht der Herr, Pläne des Friedens und nicht des Unglücks, um euch eine Zukunft und Hoffnung zu geben.

Jeremia 29:11

