

Coaching-Fragen:

Was wollen Sie?	Goal = Ziel
Was geschieht gerade?	Realität
Was könnten Sie tun?	Optionen
Was wollen Sie tun?	Wille

Ziel :

- Was ist das Ziel des Coachings?
- Was wollen Sie langfristig / kurzfristig erreichen?
- Handelt es sich um ein End- oder um ein Leistungsziel?
- Wenn es sich um ein Endziel handelt, welches Leistungsziel gehört dazu?
- Ist es positiv, erreichbar, messbar?

Realität :

- Wen betrifft es?
- Was haben Sie bisher dafür getan?
- Was ist dabei herausgekommen?
- Was passiert innen und außen?
- Was hindert Sie daran vorwärts zu kommen?

Optionen :

- Welche Möglichkeiten haben Sie?
- Was könnten Sie sonst noch tun?
- Was wäre, wenn ?
- Wünschen Sie noch einen anderen Vorschlag?
- Was sind Kosten und Nutzen jeder Möglichkeit?

Wille :

- Was werden Sie tun?
- Wann werden Sie es tun?
- Werden Sie damit Ihr Ziel erreichen?
- Auf welche Hindernisse könnten Sie dabei stoßen?
- Wie werden Sie sie überwinden?
- Wer muss es wissen?
- In welcher Form benötigen Sie Unterstützung?
- Wie werden Sie diese bekommen?
- Haben Sie noch andere Gedanken dazu, die wir nicht behandelt haben?
- Bewerten Sie auf einer Skala von eins bis zehn, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie diese Handlungen auch ausführen.

Weitere Fragen**Problem :**

- Was ist das Problem?
- Wie kam es dazu?
- Worum geht es wirklich?
- Wenn ich genau hinschaue: Was steht dahinter? Welches Gefühl?
- Was ist mein Anteil an diesem Spiel?
- Welchen Vorteil bringt es mir? Was für eine Motivation steht dahinter?
- Welchen Nachteil bringt mir das Spiel?
- Wohin bringt mich mein Verhalten im besten bzw. schlimmsten Fall?
- Wohin bringt mich das Aussteigen im besten bzw. schlimmsten Fall?

- Wofür will ich mich entschieden?
- Was ist der erste Schritt?
- Was oder wer hilft mir dabei?
- Was brauche ich dazu für Fähigkeiten?

Berufs- und Zukunftsplanung :

- Welche persönlichen und beruflichen Ziele möchte ich in Zukunft erreichen?
- Welches Berufsziel möchte ich in den nächsten fünf Jahren erreichen?
- Weshalb ist mir dieses Ziel wichtig? Was reizt mich an diesem Ziel?
- Welche einzelnen Schritte muss ich planen, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was steht einer Realisierung entgegen?
- Welche eigenen inneren Schwierigkeiten muss ich überwinden?
- Welche äußeren Schwierigkeiten und Hindernisse muss ich überwinden?
- Habe ich Alternativen, falls ich mein Ziel nicht erreiche?
- Wie hoch schätze ich die Erfolgsaussichten für dieses Ziel ein?

Sehr gut-----gut-----50 zu 50-----gering-----sehr gering

- Worin besteht der Nutzen, der Vorteil oder die Belohnung für mich, wenn ich das Ziel erreiche?
- Wenn ich alles noch einmal bedenke, wie viel Energie werde ich für dieses Ziel voraussichtlich aufbringen?

Keine Energie 0 -----50-----100 alle Energie