

Hilfreiches Eigencoaching

Mit ein paar Rückfragen können Sie schon in eine andere Richtung denken und dadurch zu neuen Denkanstößen und vielleicht auch Lösungen kommen.

Hier sind ein paar Beispiele (Sie können natürlich beliebig, Personen einsetzen oder neue Fragen für sich entwickeln! – häufig führt die „richtige“ Frage schon zum Ziel.).

Vielleicht fragen Sie sich:

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Wie soll ich Frage XY beantworten? | → | Wie würde ein Experte (oder ein Freund, eine berühmte Person, ihr Vorbild, ...) diese Frage beantworten? |
| Welche Entscheidung soll ich treffen? | → | Für jede der beiden Entscheidungen: Welche Auswirkungen hätten sich daraus rückblickend aus der Sicht in 3 Jahren ergeben? |
| Welche Schritte soll ich setzen? | → | Welche Schritte würde z.B. ein/e Firmengründer*in setzen? |
| Was spielt sich hier ab? | → | <ul style="list-style-type: none">- Was würde ich hier sehen, wenn ich 100 Meter weiter weg stehen würde?- Wie würde ein Außenstehender beschreiben, was sich hier abspielt? |

Nach Radatz, S. (2011). Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Verlag Systemisches Management: Wien, Österreich.