

# Coaching-Fragetechniken: Manchmal helfen die richtigen Fragen, um einen Schritt weiter zu kommen.

Viola Hofmann

QUALIPASS

[www.qualipass.info](http://www.qualipass.info)

## Wie kann der Coach den Jugendlichen dabei unterstützen, genau herauszufinden, wo die Problempunkte liegen und auf eigene Ideen/ Lösungen zu kommen?

Um das voranzutreiben, gibt es im Coaching bestimmte **Fragetechniken**. Davon ausgehend, dass der Jugendliche bei der Lösung von Problemen unterstützt wird, liegt es nahe, den Coaching-Prozess entsprechend dem Problemlösungsprozess zu gliedern. Damit ergibt sich eine Gliederung in 4 Phasen:

- (1) Orientierungsphase
- (2) Klärungsphase
- (3) Veränderungs-/Lösungsphase
- (4) Abschlussphase

Für die unterschiedlichen Phasen des Coachings stehen spezielle Fragetechniken zu Verfügung. Hier werden Fragetechniken vorgestellt, die sich vor allem für die **Klärungsphase** eignen, **um den Coachee/ Jugendlichen zu unterstützen, seine Situation klarer zu sehen.**

### 1. Fokussieren einer konkreten Situation

Häufig scheitert eine Problemlösung daran, dass die **Überlegungen zu sehr im Allgemeinen bleiben**: „Es klappt einfach nicht mit uns beiden“, eine solche Beschreibung der Situation ist zu allgemein gehalten, so dass es kaum Ansatzpunkte für eine Problemlösung bietet. Hier kann der Coach die Fragetechnik „Fokussieren“ verwenden. Dies bedeutet, dass er eine konkrete Situation erfragt: „Kannst du eine ganz konkrete Situation schildern, in der das deutlich wird?“

Eine konkrete Schilderung trägt dazu bei, dass sich der Jugendliche die Situation genauer vergegenwärtigt, dass ihm selbst Details deutlich werden und damit auch Ansatzpunkte, neue Lösungen zu finden.

Für den Coach gilt dabei, darauf zu achten, dass die Situation tatsächlich konkret dargestellt wird und der Jugendliche nicht im allgemeinen bleibt. Manchmal benötigt der Coachee Zeit, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, manchmal ist es hilfreich für den Jugendlichen, dass der Coach die Vergegenwärtigung der Situation durch konkrete Fragen unterstützt, wie z.B.

- Welche Personen waren an der Situation beteiligt?
- Wie war das Umfeld: ein Klassenzimmer, Pausenhof?
- Was taten die beteiligten Personen? Was sagten sie, wie war die Körpersprache?
- Was ging dir dabei durch den Kopf? Welche Gedanken hast du dir dazu gemacht?
- Wie hast du die Situation empfunden?

### 2. Klärung verdeckter Informationen

Dahinter steht ein Vorgehen, dass in der Tradition des Neurolinguistischen Programmierens unter der Bezeichnung „Klärung getilgter Informationen“ geläufig ist.

Zugrunde liegt die These, dass in der Sprache die Erfahrungen eines Menschen im Hintergrund sind, aber von der Sprache „verwischt“, das heißt, „getilgt“ werden.

Bei der Aussage des Jugendlichen „wir müssen in Zukunft 120% bringen“ bleibt z.B. offen, wer mit WIR gemeint ist, auf was beziehen sich die 120%, wer die 120% fordert usw.

Dies kann der Coach nachfragen, um dem Jugendlichen zu helfen, seine Situation klarer zu sehen. Mögliche Fragen, die sich in diesem Beispiel eignen, sind:

- wen meinst du mit WIR?
- Wer fordert das?
- Was heißt 120% konkret?
- Wie viel % musstet ihr denn jetzt bringen?
- Was heißt „in Zukunft“?
- Was passiert, wenn ihr die 120% nicht bringt?
- Was hindert dich, 120% zu bringen?

Der Coach achtet darauf, wo in der Äußerung des Jugendlichen etwas angedeutet wird, das unscharf bleibt. Der Coach hat also zwei Aufgaben:

#### 1. ganz genau zuhören

- was sagt der Jugendliche?
- was bleibt unscharf?

#### 2. Genau hinterfragen

- Formulierungen des Jugendlichen verwenden
- Kurze knappe Fragen
- **Keine WARUM-Fragen** verwenden, da diese auf Rechtfertigung zielen und beim Jugendlichen zu Widerstand führen können.

**Es gibt 4 verschiedene Nachfragekategorien:**

#### 2.1 Ungenaue Begriffe nachfragen

Aussage des Jugendlichen: „Ich bin aufgeregt“

Mögliche Fragen des Coach:

- Was regt dich auf?
- Wie äußert sich dein Aufgeregtsein?
- Welche Erwartungen hast du?
- Was steckt dahinter?
- Was befürchtest du?
- Woher kennst du das Aufgeregtsein noch?
- Wie empfindest du dein Aufgeregtsein?

#### 2.2 Generalisierungen auflösen (z.B. immer, nie, jeder ...)

Aussage des Jugendlichen: „Sie macht alles falsch“

Mögliche Fragen des Coach:

- Wen meinst du?
- Was genau macht sie falsch? (differenzieren, spezifisch machen)
- Alles?
- Gab es mal etwas, was sie richtig gemacht hat? (nach der Ausnahme fragen)
- Was macht sie besonders falsch? (Wertigkeit von weniger falsch und sehr falsch klären)

## Qualipass – Materialien für Coaches

### 2.3 Implizite Annahmen überprüfen

Aussage des Jugendlichen: „Mein Lehrer traut mir nichts zu!“

Mögliche Fragen des Coach:

- Was genau traut er dir nicht zu?
- Gibt es Situationen in denen er dir etwas zugetraut hat?
- Der muss total überrascht sein, dass du jeden Morgen das Klassenzimmer findest. (Übertreiben; kann aber auf die Beziehung Coach – Coachee gehen)

### 2.4 Blockaden/Zwänge aufheben

Aussage des Jugendlichen: „Ich kann das nicht!“

Mögliche Fragen des Coach:

- Was genau kannst du nicht?
- Was befürchtest du, wenn du das machst?
- Was passiert, wenn du das tust?
- Was macht es dir schwer, das zu tun?
- Was hindert dich, das zu tun?
- Warst du schon einmal in solch einer Situation, wo du so etwas nicht konntest?
- Was würdest du brauchen, um es zu können?

Selbstverständlich wird der Coach nicht alle Fragen hintereinander stellen. Und selbstverständlich wird er auch nicht jede getilgte Information nachfragen – dann würde im Endeffekt jedes Gespräch unmöglich. Nachfragen von Tilgungen, wenn es zu intensiv angewandt wird, kann auch die Beziehung zwischen Coach und Jugendlichen belasten. In der Regel ist es stattdessen zweckmäßig, sich einen (wichtigen) Themenbereich genauer herauszugreifen und an dieser Stelle zu klären, was hinter den Formulierungen des Jugendlichen steht.

## 3. Paraphrasieren (Wiederspiegeln)

Während bei den zuvor genannten Möglichkeiten der Coach nachfragt, versucht er hier, die **Inhalte zusammenzufassen, zu präzisieren oder zu strukturieren, in dem er die Kernaussage wiederholt**: „Ich höre heraus, dass es Dir vor allem darum geht, den Kontakt zu Deinem Ausbildungsleiter zu verbessern. Ist es das?“ Dies gibt für den Jugendlichen Anstöße zum Weiterdenken.

Eine besondere Form des Widerspiegels ist das in der Tradition von Rogers bei Gordon entwickelte „**aktive Zuhören**“: das **Widerspiegeln der Empfindungen**, die hinter einer Äußerung stehen: „Du bist enttäuscht, dass er Dir nicht zuhört?“

Auch dieses aktive Zuhören dient dazu, dem Jugendlichen Anstöße zum Weiterdenken zu geben und ihn damit bei der Lösungsfindung zu unterstützen.

### Kurzporträt der Autorin:

Viola Hofmann ist freiberuflich tätig als Coach, Beraterin und Trainerin mit den Schwerpunktthemen Beratung, Coaching und Führung. In ihrer Arbeit integriert sie den systemischen Ansatz und verfügt über Zusatzqualifikationen in Systemischer Organisationsberatung und Coaching.