



## Die Essenz des Coachings

### Haltung & Mindset

1. Sei radikal präsent – alles beginnt mit wirklicher Aufmerksamkeit.
2. Höre 80 %, rede 20 % – echte Wirkung kommt aus dem Raum, nicht aus der Fülle.
3. Begegne deinem Coachee stets auf Augenhöhe.
4. Arbeite bewusst mit deiner Intuition – sie ist oft schneller als der Verstand.
5. Habe keine Agenda – der Prozess gehört dem Coachee.
6. Fehlerfreundlichkeit: Lass Unperfektes zu, es ist Teil des Lernens.
7. Halte Pausen aus – Transformation entsteht oft im Schweigen.
8. Kultiviere Nicht-Wissen – bleib neugierig statt wissend.
9. Lass dich selbst regelmäßig coachen – bleib in der Lernbewegung.
10. Vertraue auf den Prozess – auch wenn du ihn nicht sofort verstehst.

### Struktur & Prozessdesign

11. Kläre zu Beginn Ziel, Auftrag und Rollen – Transparenz schafft Sicherheit.
12. Nutze Check-ins & Check-outs – sie rahmen und strukturieren.
13. Verwende klare Phasen (Kontakt, Kontrakt, Exploration, Integration, Transfer).
14. Halte das Ziel präsent – auch bei Umwegen.
15. Entwickle einen Coaching-Fahrplan, aber sei flexibel in der Anwendung.
16. Nutze Zwischenevaluationen zur Standortbestimmung.
17. Plane Raum für Integration & Transfer ein – echte Veränderung braucht Zeit.
18. Beende nicht zu spät – lieber einen offenen Loop als ein überfülltes Ende.
19. Führe ein Coaching-Logbuch – zur Reflexion und Qualitätssicherung.
20. Dokumentiere gemeinsam wichtige Erkenntnisse – z. B. in einem Veränderungsjournal.



## **Methoden & Tools**

21. Nutze Skalierungsfragen zur Standortbestimmung.
22. Visualisiere mit Stift & Papier – Klarheit entsteht oft im Bild.
23. Arbeite mit dem Inneren Team (Schulz von Thun) zur Klärung innerer Anteile.
24. Nutze das Zürcher Ressourcenmodell zur Arbeit mit unbewussten Motiven.
25. Führe Wertearbeit durch – z. B. mit Karten oder Geschichten.
26. Mache Glaubenssätze sichtbar und bearbeitbar.
27. Arbeite mit Bodenankern – sie machen Unsichtbares erlebbar.
28. Integriere Körperarbeit – z. B. Atmung, Haltung, Bewegung.
29. Nutze die Wunderfrage (lösungsorientiertes Coaching).
30. Setze systemische Fragen ein: z. B. "Was wäre anders, wenn ...?"

## **Kommunikation & Beziehung**

31. Paraphrasiere regelmäßig – zeig, dass du wirklich verstehst.
32. Nutze Metakommunikation zur Klärung.
33. Frag konkret statt vage – „Was genau meinen Sie mit ...?“
34. Achte auf Körpersprache – deine und die des Coachees.
35. Gib Raum für Emotionen – sie sind der Schlüssel zur Tiefe.
36. Nutze humorvolle Leichtigkeit – sie öffnet.
37. Übe dich in radikaler Ehrlichkeit – freundlich, aber klar.
38. Verwende Ich-Botschaften statt Diagnosen.
39. Halte auch schwierige Themen aus – hier liegt oft der Schatz.
40. Entwickle tragfähige Beziehung vor schneller Lösung.

## **Transfer & Nachhaltigkeit**

41. Gib konkrete Übungen mit – „Hausaufgaben“ zur Vertiefung.
42. Arbeite mit Routinen & Ritualen zur Verankerung.
43. Lass den Coachee seine Learnings formulieren.
44. Visualisiere Fortschritte – z. B. mit einem Coaching-Weg.
45. Entwickle gemeinsam kleine Schritte – nicht alles auf einmal.
46. Vereinbare „Anker“ im Alltag (z. B. Erinnerungsgegenstände).
47. Plane einen Follow-up-Termin zur Nachwirkung.
48. Binde bei Bedarf das Umfeld ein – z. B. Feedback aus dem Team.
49. Fördere Selbstcoaching-Kompetenz – Tools weitergeben.
50. Lass das Coaching mit einem bewussten Abschlussritual enden.