

Lösungsfokussiertes Coaching

Maggling, 2018-10-24





Exercice: A demande à B...

- Qu'est-ce qui vous a fait particulièrement plaisir dans votre activité au cours des dernières semaines?
- Que vous reste-t-il de ce plaisir aujourd'hui?
- Quoi d'autre? 3x



... A demande à B:

- Qu'est-ce que cela vous a appris sur vous?
- Quoi d'autre? 3x



... A demande à B:

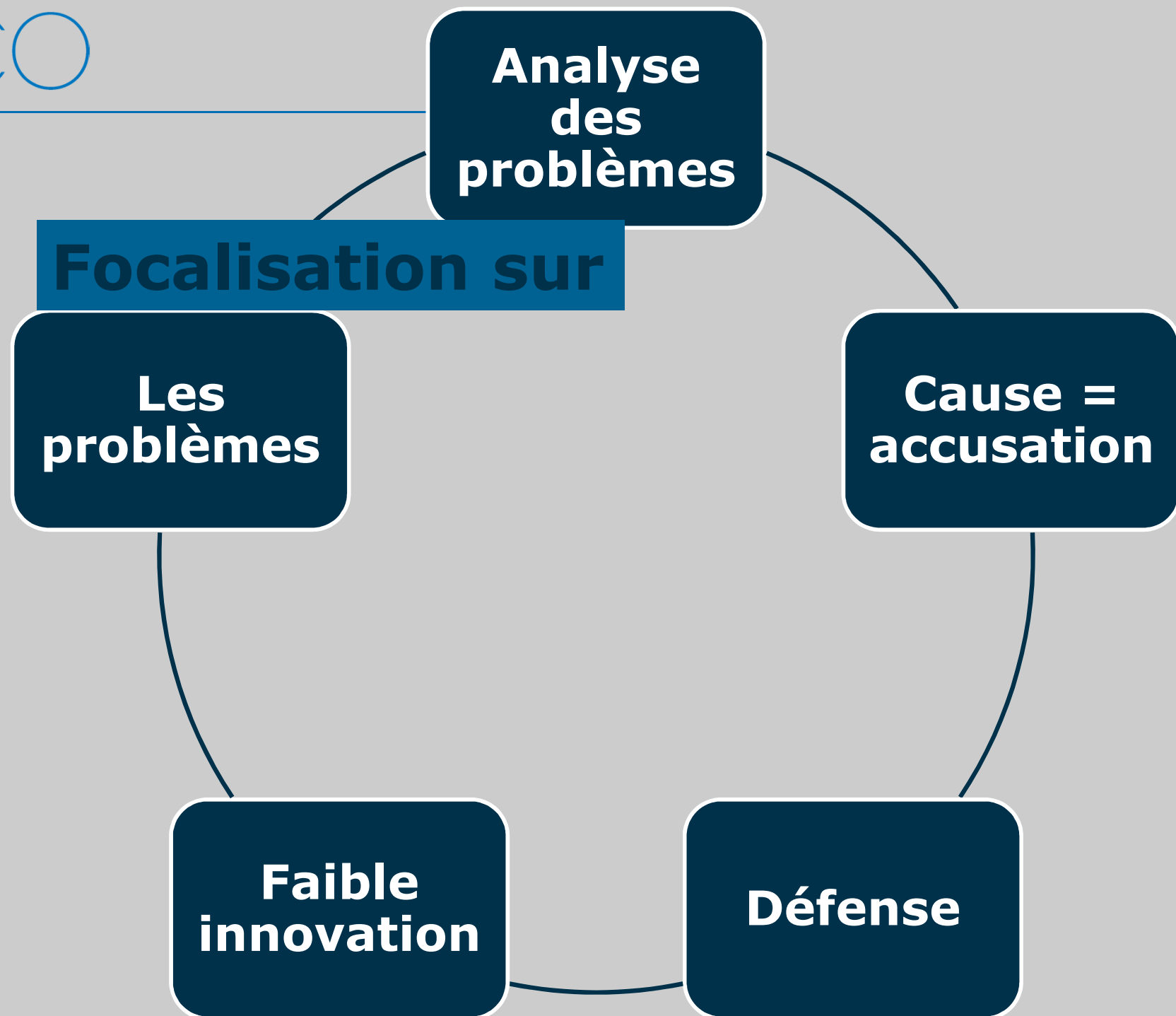
- Quel est votre espoir le plus audacieux quant aux effets de cet exposé sur vous-même?
- Quoi d'autre? 3x



Damit haben wir bereits alles was wir brauchen und womit wir hier arbeiten:

- Ressourcen
- Ihrer kühnsten Hoffnung
- Mit dem was da ist
- Nützliche Missverständnisse







**Futur
souhaité**

Focalisation sur

Progrès

**Construction
de l'avenir**

**Innovation
élevée**

Estime

Brief Therapy: Focused Problem Resolution
(Weakland, Fisch, Watzlawick et al.)

Brief Therapy: Focused Solution Development
(De Shazer, Kim Berg, Lipchick et al.)

Solution Focused Approach /
Preferred Future Coaching

Coachees ...

- ... brauchen keinen Arzt, der eine Diagnose stellt
- ... sind der Experte für Ihr Leben!
- ... finden Ihren eigenen Weg!
- ... haben bereits alles was notwendig ist!
- ... verändern sich auf jeden Fall!

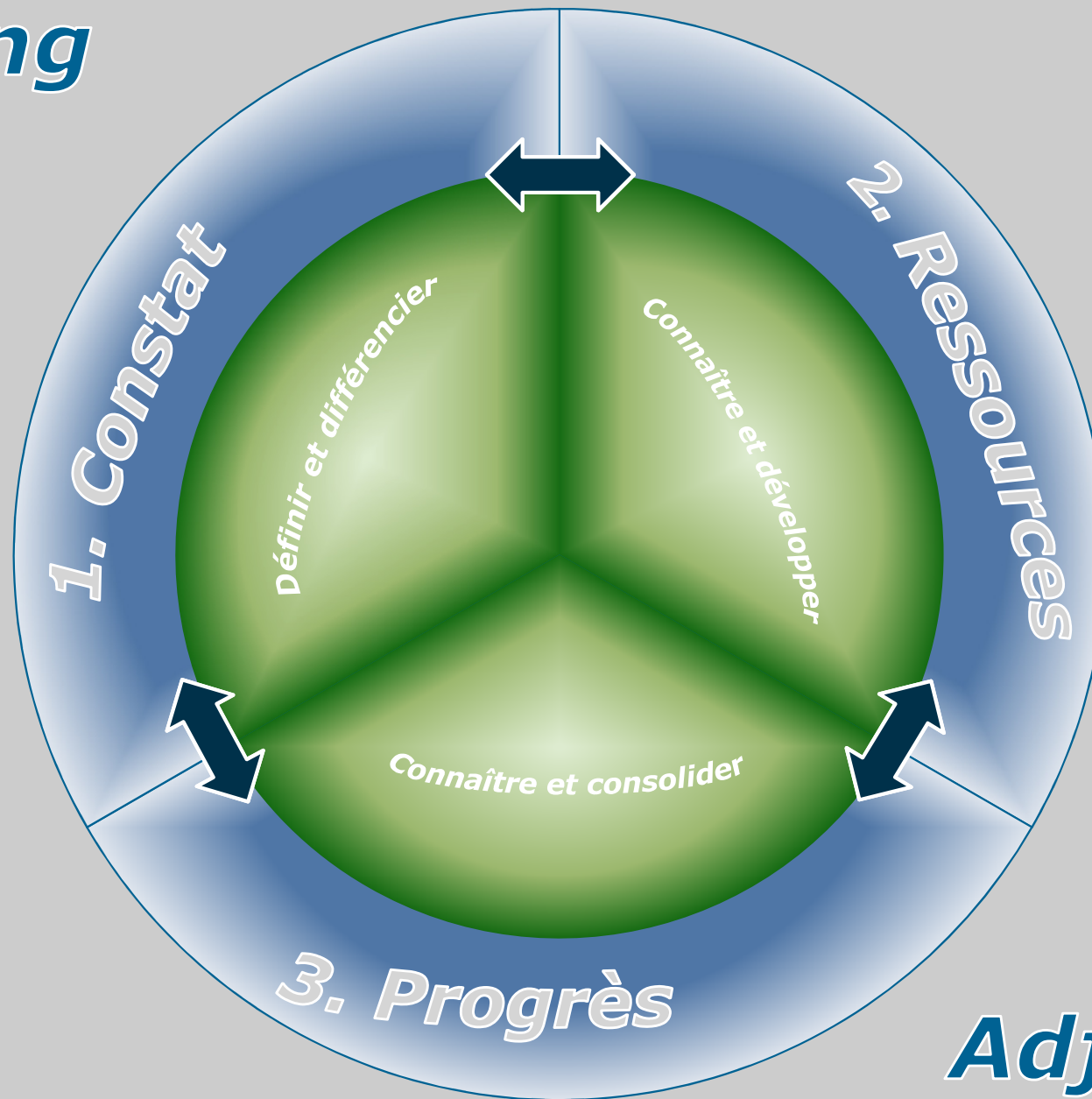
Coachees ...

- ... brauchen keinen Arzt, der eine Diagnose stellt
 - Lösungsfokussiertes Coaching unterscheidet sich fundamental von anderen Formen des Coachings, da auf jede Diagnose und Analyse verzichtet wird
- ... sind der Experte für Ihr Leben!
 - Wir gestalten uns unsere Zukunft selber – Wir alle sind Experten für unser eigenes Wohlbefinden
- ... finden Ihren eigenen Weg!
 - Der Coach unterstützt den Coaching-Klienten beim Finden des passenden Weges zur selbstgestalteten Zukunft – gibt diesen aber nicht vor
- ... haben bereits alles was notwendig ist!
 - Coaching-Klienten haben alle Ressourcen, um ihr Leben besser zu machen
- ... verändern sich auf jeden Fall!
 - Veränderungen lassen sich gar nicht verhindern – lösungsfokussiertes Coaching hilft Klienten, die für sie passende Richtung der Veränderung einzuschlagen

Der lösungsfokussierte Ansatz setzt ein unbedingtes Vertrauen in die Fähigkeiten des Coachees voraus, dass er/sie in der Lage ist seine Ziele zu erreichen.

Dadurch wird der Coach vom Experten zum Partner auf Augenhöhe!

Joining



Adjourning



1. Einen gemeinsamen Traum beschreiben



2. Ein Ziel identifizieren



3. Unterstützer finden



4. Gewinne erkennen



5. Fortschritte anerkennen



6. Die nächsten Schritte erkennen



7. Herausforderung anerkennen



8. Vertrauen in den Erfolg stärken



9. Die eigene Unterstützung demonstrieren



10. Erfolge festhalten

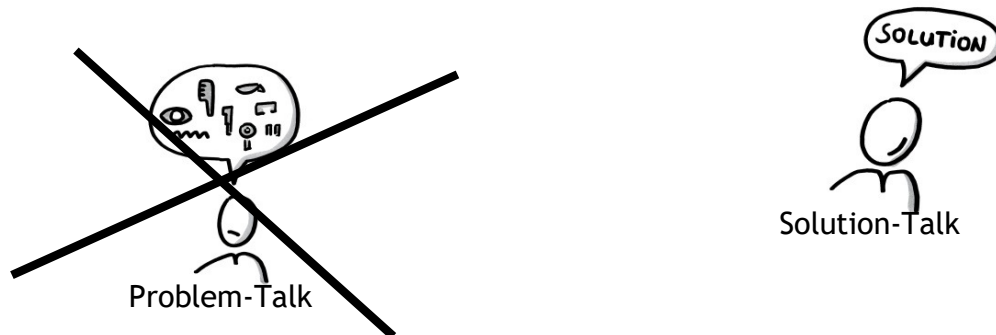


11. Auf Rückschläge vorbereitet sein

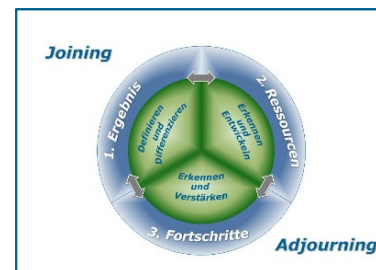


12. Erfolge feiern

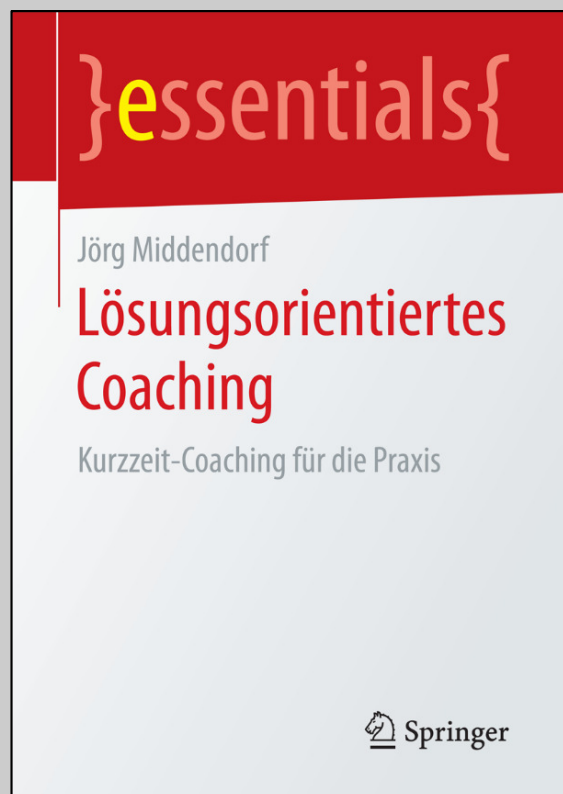
- Lösungsfokussiertes Coaching ist vor allem eine Frage der Haltung!
- Zentrales Werkzeug im LF Coaching ist eine spezifische Art Fragen zu stellen:



- Eine klare Struktur hilft den Ansatz besser zu verstehen und zu seinem eigenen Vorgehen zu kommen.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Jörg Middendorf
www.sfc coaching.de