

## Coaching und Supervision als Projekt planen

Im folgenden findest Du einige Fragen, welche Dir helfen werden, Dein Vorhaben gut und gründlich zu planen.

Wenn ich diese Fragen für mich selbst verwende, stelle ich mich vor, ich würde mich auf eine Wanderung begeben. Ich beginne mich von einem Ort zum nächsten zu bewegen. Möglicherweise gibt es Gefährten auf dieser Wanderung, es gibt kleine oder große Hindernisse, es gibt verschiedene Wege, die ich einschlagen kann und es gibt eine Ausrüstung, die ich mit auf die Wanderung nehme. Und natürlich gibt es auch die Lust, gar nicht erst loszulaufen, sondern lieber einen Tag gemütlich in der Sonne zu liegen.

Im Idealfall schreibst Du Deine Antworten auf Moderationskarten. Dann können wir diese im Coaching/ in der Supervision auf den Boden legen und gemeinsam betrachten.

### Wovon möchtest Du weg?

- Womit bist Du unzufrieden?
- Was konkret macht Dir Probleme?
- Was möchtest Du an Dir selbst ändern?

---

---

---

### Warum möchtest Du dort weg?

- Was kostet es, wenn Du dort bleibst, wo Du gerade bist?
- Gibt es jemanden der Dir Druck macht?

---

---

---

### Was spräche dafür nicht, loszugehen?

- Jetzt mal ganz ehrlich: Musst Du unbedingt auf diese Reise?
- Was spräche dafür, diese "Wanderung" zu lassen?
- Wie groß ist Deine Lust, da zu bleiben, wo Du bist?

---

---

---

### Und wohin möchtest Du?

- Stell Dir vor, wir beide hätten sehr gut zusammengearbeitet. Unser Coaching/Unsere Supervision ist vorbei. Die gewünschte Veränderung ist eingetreten. Woran ganz konkret ist die Veränderung erkennbar?
  - Wie verhältst Du Dich? Was tust Du? Was lässt Du?
  - Woran können andere die Veränderung an Dir erkennen?
  - Wie fühlst Du Dich (in bestimmten "kritischen" Situationen)?
  - Wie fühlt es sich an, am Ziel zu sein?
- 
- 
- 

### Was wird am Ziel leichter?

- Was gewinnst Du, wenn wir gemeinsam das Ziel erreicht haben?
- 
- 
- 

### Was wird Dir auf dem Weg helfen?

- An welches ähnliche Projekt, das gut verlaufen ist, kannst Du Dich erinnern? Und was hat Dir damals geholfen?
- ...anders gesagt: An welche wunderbaren "Bergwanderungen" kannst Du Dich erinnern?

---

---

---

### Welche Hindernisse könnten auftreten?

- Was könnte schwierig werden?
  - Was könnte den Erfolg gefährden?
  - Was in Dir könnte den Erfolg gefährden?
  - Gibt es andere, die den Erfolg gefährden könnten?
- 
- 
- 

### Wer steht Dir bei?

- Wer könnte unterstützend wirken?
  - Wer steht auf Deiner Seite?
  - Wer macht Dir Mut?
- 
- 
- 

### Wie sehen mögliche Teilschritte aus?

- Wie könnten Teilschritte aussehen?
- Was wären Ideen für Schritte, für Maßnahmen, für Werkzeuge?
- Einfach nur sammeln, nicht bewerten!

---

---

---

### Was kann ich für Dich tun?

- Was kann ich beitragen?
  - Welche Art von Unterstützung tut Dir gut?
  - Was kannst Du gar nicht brauchen?
- 
- 
- 

### Der Kontakt zum Geldgeber

- Welches Anliegen, welche Bedürfnisse hat Deine Firma?
  - Welches die Personalabteilung?
  - Was braucht es zum Einstieg?
  - Wie können wir den weiteren Kontakt gestalten?
  - Was sollten wir regelmäßig tun?
- 
- 
-