

Evelyn Albrecht (Hrsg.)

Die besten Online- Coaching-Methoden

**Professionelle Coachs verraten ihre erfolgreichsten
Coaching-Tools für Online-Business-Coaching**

managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell

Vorwort	7
Einleitung	9

I – Tipps und Checklisten für das Online-Coaching

Sieben Tipps für das Online-Coaching	14
Checklisten für das Online-Coaching	17
Checkliste zu Beginn des Gesamt-Coaching-Prozesses	17
Checkliste zu Beginn der Online-Coaching-Session	18

II – Methoden für das Online-Coaching

Methoden-Übersicht	22
--------------------------	----

Kapitel 1 – Grundlagen-Methoden für das Online-Coaching

1.1 Bezugspunkte für einen wirkungsvollen Einsatz videobasierter Kommunikationstools von <i>Alexander Martin</i>	29
1.2 Die coachende Person ist das wichtigste Werkzeug von <i>Volker Tepp</i>	37
1.3 Die 4. Dimension von <i>Ralf Gasche</i>	43
1.4 Ethische Qualitätssicherung im Online-Coaching von <i>Jürgen Bache</i>	52
1.5 Visualisierung im Online-Coaching von <i>Elke Berninger-Schäfer</i>	60

Kapitel 2 – Einsteiger-Methoden für das Einzelcoaching

Zum Beginn des Coaching-Prozesses

2.1 Die Zieldefinition nach der S.M.A.R.T.S.-Methode von <i>Tara Gupta</i>	71
2.2 Life-Board: Plakatwand des Lebens von <i>Arnd Albrecht</i>	77
2.3 Online-Dating mit sich selbst von <i>Verena Ströhuber</i>	85
2.4 Moving Motivators von <i>Maik Luxa</i>	90
2.5 Die grüne Landkarte von <i>Evelyn Albrecht</i>	95
2.6 Energieräuber identifizieren und verbannen von <i>Michael Dobmeier</i>	102
2.7 Die Karriere-Matrix (Persönliche SWOT) von <i>Arnd Albrecht</i>	108
2.8 Gewaltfreie Kommunikation als Online-Methode von <i>Hanna Liebgen</i>	115
2.9 Daily Positive Selfevaluations and Reinforcements (DPS) von <i>Uwe Böning</i>	122

Im Coaching-Prozess

2.10 Fear Setting von <i>Daniel Hommel</i>	133
2.11 Das Online-Team-Board im Einzelcoaching von <i>Evelyn Albrecht</i>	140
2.12 Yuimaru – The Spirit of Cooperation von <i>Boni Alexandra Hock</i>	146
2.13 Das Refinement meines Themenspeichers von <i>Markus Reich</i>	152
2.14 High-Lights/Low-Lights von <i>Udo Schneiderbanger</i>	158
2.15 Mein kleinstmögliches realisierbares Thema von <i>Markus Reich</i>	161

Kapitel 3 – Profi-Methoden für das Einzelcoaching

Zum Beginn des Coaching-Prozesses

3.1 Was ist mir wirklich wichtig? Persönliche Werte identifizieren und greifbar machen von <i>Florian Prittwitz-Schlögl</i>	169
3.2 Ikigai – wofür stehe ich morgens auf? von <i>Carolin Brunnbauer</i>	174
3.3 The Shine of Mazu – für mehr Synergilience von <i>Monika Picker</i>	182
3.4 Lebensregelmedaille von <i>Matthias Flakowski</i>	190
3.5 The Hat Shop von <i>Arnd Albrecht</i>	197
3.6 Eine neue Perspektive auf Entscheidungen von <i>Florian Prittwitz-Schlögl</i>	205
3.7 Online-Coaching mit Lego® Serious Play® von <i>Doris van de Sand</i>	211

Im Coaching-Prozess

3.8 Bild- und Objektbeschreibung als Schlüssel zu motivierenden Stimuli und Hintergrundthemen von <i>Alexander Brungs</i>	221
3.9 Der Perspektivenstrauß von <i>Sonja Krönung</i>	226
3.10 Das verborgene Selbst von <i>Silvia Jander</i>	232
3.11 Das Selbstbild von <i>Petra Lienhop</i>	238
3.12 Changing Hats von <i>Evelyn Albrecht</i>	244
3.13 KAIROS-Methode – das biografische Karriere-Coaching-Tool von <i>Ursula Wagner</i>	250
3.14 Ich schaue dir in die Augen, Kleines – Aktivierung von Fremd- und Eigenwahrnehmung von <i>Susanne Lübben</i>	256
3.15 Integratives Entscheidungs- und Selbstmanagement von <i>Markus Eckstein</i>	263
3.16 Mit agilen Ritualen zur idealen Woche von <i>Stefan Wirths</i>	271

Kapitel 4 – Methoden für das Online-Teamcoaching

4.1	Sprachlos von <i>Susanne Klein</i>	281
4.2	Skalierung mit Online-Tools von <i>Stefan Heßler</i>	285
4.3	LoC – Lighthouse of Change® von <i>Heidrun und Frank Strikker</i>	289
4.4	Kollegiale Fallberatung von <i>Barbara Klinke</i>	295
4.5	Kompetenzbasierte Identifikation weiteren Teamentwicklungs-Potenzials von <i>Florian Schmitz-Remberg</i>	301
4.6	RECAP-Quiz von <i>Isabel Hammermann-Merker</i>	308
4.7	Das Lösungspoker von <i>Kirsten Dierolf</i>	314

III – Autorinnen und Autoren

Autorenporträts	319
-----------------------	-----

Download-Ressourcen

- ▶ Seite 14: Sieben Tipps für das Online-Coaching (von Evelyn Albrecht)
- ▶ Seite 17: Checkliste zu Beginn des Coaching-Gesamtprozesses (von Evelyn Albrecht)
- ▶ Seite 18: Checkliste zu Beginn der Online-Coaching-Session (von Evelyn Albrecht)
- ▶ Seite 22: Methoden-Übersicht (von Evelyn Albrecht)
- ▶ Seite 43: Checkliste zur 4. Dimension (von Ralf Gasche)
- ▶ Seite 90: 10 Motivatoren (von Maik Luxa)
- ▶ Seite 182: Shine-Tabelle (von Monika Picker)
- ▶ Seite 232: Begriffsliste Emotionen (von Silvia Jander)
- ▶ Seite 250: Die 7 Elemente der KBC-Methode (von Ursula Wagner)
- ▶ Seite 250: Die KBC-Methode im Blockcoaching (von Ursula Wagner)
- ▶ Seite 250: Die KAIROS-Scorecard (von Ursula Wagner)
- ▶ Seite 256: Gewünschte Struktur des Kurzvortrags und Aufgabenstellung (von Susanne Lübben)

Vorwort

Online-Coaching hat sich als Coaching-Format spätestens seit der Corona-Pandemie 2020 auch in Deutschland etabliert. Allerdings erfordert ein qualitativ hochwertiges Online-Coaching sehr viel mehr, als einfach das Präsenz-Coaching in ein digitales Medium zu übertragen.

Digitale Kompetenzen, ethische Fragestellungen, Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), ein erweiterter Fokus und die Schärfung von Kommunikation und Visualisierung sowie vor allem die Anwendung oder der Transfer von gut praktikablen, wirkungsvollen Methoden ins Online-Medium sind Stichworte, die im Buch „Die besten Online-Coaching-Methoden“ berücksichtigt und intensiv bearbeitet werden.

Um die Qualität im Online-Coaching zu fördern, präsentieren in diesem Buch erfahrene Coaches ihre Tipps und Tricks und ihre besten Online-Coaching-Methoden.

Ich freue mich sehr, dass meine Coaching-Freunde und -Kolleg:innen so zahlreich an diesem Buch mitgewirkt haben, und bedanke mich für all die inspirierenden Diskussionen bei der Entstehung dieses Buches.

Mein Dank gilt außerdem allen mitwirkenden Autor:innen, mit diesem Buch die Qualität in Online-Coachings weiter zu festigen. Somit wird ein wesentlicher Beitrag für die bestmöglichen Ergebnisse für Klientinnen und Klienten von Online-Coaching geschaffen.

Alle Beitraggebenden setzen sich mit sehr viel Engagement und zum Teil mit jahrzehntelangem Einsatz für die Profession Coaching ein, auch als aktive Mitglieder, Vorständ:innen und in Fachgruppen der etablierten Coaching-Verbände DBVC, DVC, dvct, EASC, EMCC, ICF, IOBC und QRC.

Die mitwirkenden Autoren und Autorinnen

Prof. Dr. Arnd Albrecht, Prof. Dr. Evelyn Albrecht, Jürgen Bache,
Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer, Dr. Uwe Böning, Dr. Alexander Brungs,
Carolin Brunnbauer, Kirsten Dierolf, Michael Dobmeier, Markus Eckstein,
Matthias Flakowski, Ralf Gasche, Tara Gupta,
Isabell Hammermann-Merker, Stefan Heßler, Boni Alexandra Hock,
Daniel Hommel, Silvia Jander, Dr. Susanne Klein, Barbara Klinke,
Sonja Krönung, Hanna Liebgen, Petra Lienhop, Susanne Lübben,
Maik Luxa, Prof. Dr. Alexander Martin, Dr. Monika Picker,
Florian Prittwitz-Schlögl, Markus Reich, Dr. Florian Schmitz-Remberg,
Udo Schneiderbanger, Prof. Dr. Frank Strikker und Heidrun Strikker,
Verena Strohuber, Volker Tepp, Doris van de Sand, Dr. Ursula Wagner,
Stefan Wirths.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der Online-Coaching-Methoden!

Evelyn Albrecht

Einleitung

von Evelyn Albrecht

Online-Coaching hat sich auch in Deutschland aufgrund der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Veränderungen etabliert und ist sowohl von Coaches als auch von Klient:innen als praktikables und wirkungsvolles Coaching-Format akzeptiert. Wurden vor der Pandemie nur 7,7 Prozent Online-Coachings in Deutschland durchgeführt (Rauen, 2020), wird heute, nach der Pandemie, eher davon gesprochen, dass Online-Coaching das neue „Normal-Format“ im Coaching ist. Damit ist gemeint: Es wird weiterhin auch Präsenz-Coachings geben, aber eher als Ausnahme, denn als Regel. Beispielsweise konnte die ICF Global Coaching Study von 2020 zeigen, dass 67 Prozent der befragten Coaches aus West-Europa nicht mehr zu den Methoden zurückkehren möchten, die sie vor der Corona-Pandemie angewandt haben, und 86 Prozent der befragten Coaches sind bereit, neue Technologien für ihr Coaching zu nutzen (ICF Global Coaching Study, 2020).

Online-Coaching kann als rein textbasiertes, audio- und videogestütztes Coaching-Format praktiziert werden. In diesem Buch wird vor allem auf das videogestützte Coaching oder kurz Video-Coaching eingegangen.

Die anderen Formate wie das textbasierte Online-Coaching als Chat oder E-Mail-Text findet in der Coaching-Praxis vor allem als Unterstützung bzw. Ergänzung von Präsenz- und Video-Coaching Anwendung.

Telefon-Coaching wird gerne dann genutzt, wenn es für den Klienten ziel-führender ist, ohne visuelle Reize bzw. Ablenkungen zu reflektieren – also ein absolutes „Auf-sich-konzentriert-Sein“ sinnvoll ist. Dies wird in einigen in diesem Buch vorgestellten Methoden als Möglichkeit angeboten. Telefon-Coaching wird auch dann genutzt, wenn die Internetverbindung für eine Audioübertragung zu schwach ist oder eine Coaching-Sequenz aufgrund ihrer Dringlichkeit kurzfristig vereinbart wird, der Klient allerdings keine Internetverbindung zur Verfügung hat.

Online-Kompetenzen

Der Wechsel von Präsenz- zu Online-Coaching erfordert sehr viel mehr als einen einfachen digitalen Medium-Wechsel bzw. eine -Nutzung, wenn das Online-Coaching qualitativ hochwertig sein soll.

Der bekannte Präsenz-Coaching-Prozess (Albrecht, E., 2018) muss sinnhaft in das Online-Format transferiert und an einigen Stellen ergänzt werden. Personenbezogene Kompetenzen und Fachkompetenzen (RTC, 2020) der Profession Coaching sind natürlich auch weiterhin für das Online-Coaching als Kernkompetenzen notwendig. Zudem benötigt der Online-Coach noch weitere Kompetenzen.

Betrachtet man die acht Kernkompetenzen des ICF (2021), sollten alle Kompetenzen an die besonderen Gegebenheiten des Online-Coachings angepasst, intensiviert bzw. detailliert werden: Ein Coach ...

1. stellt ethische Praxis unter Beweis.
2. verkörpert ein Coaching-Mindset.
3. schließt Vereinbarungen ab und hält sie ein.
4. fördert Vertrauen und Sicherheit.
5. bleibt präsent.
6. hört aktiv zu.
7. fördert Bewusstheit.
8. unterstützt die Entwicklung des Klienten.

Elke Berninger-Schäfer beschreibt für Online-Coaching weitere fünf notwendige Kompetenzen (Berninger-Schäfer, 2018):

1. Medien- bzw. Multimediakompetenz
2. Medienkommunikation
3. Prozesskompetenz
4. Methodenkompetenz
5. Format- und Designkompetenz

Silvia Deplazes und Hansjörg Künzli (2020) ergänzen die fünf Kompetenzen nach Berninger-Schäfer (2018) noch um zwei weitere Online-Kompetenzen, die ihrer Meinung nach nicht wie die anderen Kompetenzen vermittelt werden können, sondern selbst erfahren werden müssen:

1. Medienaneignung
2. Medienanpassung

Bei der Methodenauswahl für dieses Buch als auch innerhalb der Methoden wurde das veränderte Online-Coaching-Kompetenzprofil berücksichtigt und adäquat herausgearbeitet.

Im Kapitel „Grundlagen-Methoden für das Online-Coaching“ wird auf die wichtigsten Online-Coaching-Kompetenzen eingegangen. Mit diesem Buch möchten wir außerdem Online-Coachs die selbst zu erfahrende Medienaneignung und Medienanpassung erleichtern, indem wir leichte und auch anspruchsvolle Online-Coaching-Methoden, alle erfolgreich erprobt und langjährig angewendet, mit Tipps und Tricks vorstellen. Das Buch ist gemäß der Kompetenzen „Medienaneignung“ und „Medienanpassung“ in den beiden Einzelcoaching-Kapiteln (Kapitel 2 und 3) jeweils gegliedert. Dabei bezieht sich die Einteilung auf den Schweregrad der technischen Umsetzung und Anwendung der technischen Tools, nicht auf die Erfahrungspraxis der Coachs im Präsenz-Coaching.

Coaching-Methoden

Die Methoden sind in vier Gruppen aufgeteilt:

1. Grundlagen-Methoden für das Online-Coaching

Hier werden Methoden beschrieben, die immer im Online-Coaching berücksichtigt und eingesetzt werden sollten.

2. Einsteiger-Methoden für das Online-Einzelcoaching

In diesem Kapitel lernen Sie Methoden kennen, die kaum technische Vorkenntnisse benötigen und somit auch für Coachs, die gerade mit Online-Coaching beginnen, leicht anzuwenden sind.

3. Profi-Methoden für das Online-Einzelcoaching

Routinierte Online-Coachs finden hier weitere Anregungen für ihre Coaching-Praxis. Natürlich sind auch die Einsteiger-Methoden sehr wirkungsvoll und für Profis sicher auch interessant.

4. Methoden für das Online-Teamcoaching

Auch Teamcoaching lässt sich im Online-Coaching-Format mit den richtigen Methoden sehr gut durchführen. Hier erhalten Sie eine trefende Auswahl.

Innerhalb der Gruppierungen wurden die Methoden nach der sinnhaften Reihenfolge innerhalb der Coaching-Prozesses aufgeführt, also kann die Methode eher zu Beginn des Coaching-Prozesses angewendet werden, oder erst wenn ausreichend Vertrauen in der Coach-Klienten-Beziehung

aufgebaut ist oder das Coaching-Thema detailliert werden soll. Jede Methode wird zusätzlich nach allgemeinem Coaching-Praxis-Level kategorisiert: Einsteiger – Fortgeschritten – Profi.

Gendergerechte Sprache

In diesem Buch wurde das Thema Gender zum besseren inhaltlichen Verständnis für den Lesenden dahingehend berücksichtigt, dass je Methode zwischen den Geschlechtern gewechselt wird, innerhalb einer Methode Coach bzw. zu coachende Person jedoch ein bestimmtes Geschlecht beibehält.

Download-Ressourcen

Über die Buchinhalte hinaus stehen Ihnen zusätzliche Materialien als Download-Ressourcen zur Verfügung. Geben Sie zum Abrufen dieser Ressourcen den Link, den Sie in der Umschlagklappe finden, in Ihren Browser ein. Alle dort abgelegten Dokumente sind im Buch mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet.

- Quellen/Literatur*
- ▶ Berninger-Schäfer, E. (2018): Online-Coaching. Springer Verlag.
 - ▶ Deplazes, S. & Künzli, H. (2020): Kompetenzentwicklung für Online-Coaching. In: Coaching im digitalen Wandel. Vandenhoeck & Ruprecht-Verlag.
 - ▶ International Coaching Federation (2021): ICF Kernkompetenzen, <https://www.coachfederation.de>.
 - ▶ International Coaching Federation (2019): Global Coaching Study, <https://coachfederation.org/research/%20global-coaching-study> (2020)
 - ▶ Roundtable der Coachingverbände (2020): Mindeststandards, <https://www.roundtable-coaching.eu/wp-content/uploads/2020/11/RTC-Mindeststandards-2020-11-10.pdf>.

Profi-Methoden für das Einzelcoaching



Kapitel 3 – Profi-Methoden für das Einzelcoaching

Zum Beginn des Coaching-Prozesses

- | | | |
|-----|--|-----|
| 3.1 | Was ist mir wirklich wichtig? Persönliche Werte identifizieren
und greifbar machen
<i>von Florian Prittwitz-Schlögel</i> | 169 |
| 3.2 | Ikigai – wofür stehe ich morgens auf?
<i>von Carolin Brunnbauer</i> | 174 |
| 3.3 | The Shine of Mazu – für mehr Synergilience
<i>von Monika Picker</i> | 182 |
| 3.4 | Lebensregelmedaille
<i>von Matthias Flakowski</i> | 190 |
| 3.5 | The Hat Shop
<i>von Arnd Albrecht</i> | 197 |
| 3.6 | Eine neue Perspektive auf Entscheidungen
<i>von Florian Prittwitz-Schlögl</i> | 205 |
| 3.7 | Online-Coaching mit Lego® Serious Play®
<i>von Doris van de Sand</i> | 211 |

The Shine of Mazu – für mehr Synergilience

von Monika Picker

- ▶ *Format:* Einzelcoaching
- ▶ *Level:* Profi
- ▶ *Anwendung:* erstes Drittel
- ▶ *Zeitbedarf:* Vorbereitungsaufwand: 10 Minuten; Durchführung: 45 Minuten
- ▶ *Technische Fertigkeit:* Umgang mit Zoom, Teams, Bildschirm teilen, Screenshot, Foto mit Kamera machen ...; Umgang mit Miro, Aufrufen von Videos auf YouTube, Umgang mit Plattformen für kostenlose Bilder, Erstellen von selbst gemachten Videos, Laden von Musik aus Plattformen
- ▶ *Technik:* Whiteboard/Miro; Fragetechnik, Matrix, Foto, Video/ Bilder

Darum geht es



Der Klient soll mithilfe der Methode „The Shine of Mazu“ seinen Purpose im professionellen Bereich erkennen und erreicht ein ausgeglichenes Selbst-Management.

Übersicht



Mazu ist die chinesische Göttin der Seefahrt und wird auch in Taiwan sehr stark verehrt. Ein Coaching kann mit einer Seereise verglichen werden, und die Erkenntnisse aus dieser Reise können ins tägliche Leben umgesetzt werden. Man definiert Strategie, Ziele, was man dazu braucht oder lässt sich auch einfach treiben.

Fokussiert wird auf Prioritäten, die sich aus einer definierten Strategie ergeben, die zielgerichtet umgesetzt werden können. Der Klient kann unterscheiden, was zur Umsetzung der Strategie beiträgt und was nicht vorgenommen werden kann. Als Ergebnis sollten Synergien geschaffen, der Energiehaushalt verbessert und die Resilienz gestärkt werden – kurz „Synergilience“ erreicht werden.

Mithilfe von Fragen und deren Antworten wird eine Matrix erstellt. Entweder trägt die Coach oder der Klient die „Findings“ in diese Matrix ein. Mit dem „Shine of Mazu“ wird der Prozess „beleuchtet“, also geleitet, besprochen und dann Erkenntnisse aus diesem Prozess auf die professionelle oder private Situation übertragen. Dadurch stehen dem Klienten wieder neue Handlungsweisen offen und der „Shift of Perspective“ eröffnet neue Handlungsweisen.

Das Tool ist für erfahrene, rhetorisch gewandte Coachs geeignet. Hier kann volle Erzähkraft eingesetzt werden. „The Shine of Mazu“ regt Fantasie und Vorstellungskraft von Coach und Klient an. Durch den Einsatz von technischen Begleitmitteln, wie persönliches Foto des Klienten, Video, Bilder und Musik, kann der Klient in eine Welt entführt werden, in der er aus dem rein zielorientierten Denken in andere Bereiche seiner Vorstellungswelt geleitet wird.

Der Klient soll seine Kompetenz „Umgang mit Unsicherheit“ verbessern lernen, neue Muster erkennen und neue Emotionen finden. Mithilfe des Tools „Shine“ begibt er sich auf eine innere Reise zu seinen Themen. Dabei wird er von der chinesischen Schutzgöttin Mazu und ihren Gefährtinnen begleitet. Sie geben ihm den Schutz, sich neuen Welten zu öffnen. Die Reise wird beleuchtet von Mazus „Shine“ – Glänzen, daher der Name „Shine of Mazu“.

Einsatz



Es können eine Strategie und bestimmte Ziele festgelegt werden oder nur ein Gleiten und Dahintreiben auf den Wellen vereinbart werden, unterstützt durch die Fragen aus der Matrix. Die erfahrene Coach kann nach Belieben eigene Fragen und Storys hinzufügen.

- ▶ Fokus auf das Selbstmanagement
- ▶ Besserer Umgang mit persönlicher Unsicherheit
- ▶ Purpose erkennen
- ▶ Stärkung der Persönlichkeit in beruflichen Turbulenzen
- ▶ Erkennen des persönlichen „Mindset“: Wo werden Eingrenzungen erlebt und wie kann man sie aufheben?
- ▶ Stärkung des inneren Kompasses – Orientierung

Ziele



Schritt 1: Den Klienten fotografieren, die Schutzgöttin und ihre Begleiterinnen vorstellen und eine Atmosphäre von Aufbruch, Freiheit und Entfaltung schaffen

Anwendung



Am Beginn des Coachings wird mit der Kamera ein Foto des Klienten gemacht, am Ende des Coachings wieder. Die zwei Aufnahmen werden verglichen und können auch als Indikator für Veränderungen, die sich zu Beginn

und am Ende des Coaching-Prozesses auf dem Gesicht abbilden, verwendet werden. Die Fotos zeigen z.B. Spannung zu Beginn und Entspannung am Ende des Coachings, Schatten, die über dem Gesicht liegen. Fotos aus mehreren aufeinanderfolgenden Coachings können ebenso verglichen und am Ende des gesamten Prozesses von der Coach und dem Klient evaluiert werden.

Die wehrhaften Begleiter der Göttin Mazu sind ihre beiden Gefährten „Tausend-Meilen-Augen“ und „Mit-dem-Wind-Ohr“. Die Begleiter warnen vor Gefahren und schützen die Reisenden. Sie machen auch auf unangenehme Aspekte, die während der Reise auftreten können, aufmerksam. Das heißt, dass der Coachee mit Weitblick und aktivem Zuhören durch das Coaching begleitet wird. Durch die Bilder wird er in eine Märchenwelt entführt und kann sich neue Welten erobern. Die Fragetechnik bringt Ressourcen zum Vorschein und unterstützt ihn in der Umsetzung. „The Shine of Mazu“ ist ein poetisches Tool und erlaubt frischen Wind für Geschichten und viel Fantasie. Es ist eine „Wahl-Fahrt“ – in der man aus der nüchternen Welt in eine kreative Erzählwelt eintaucht, Geschichten erfindet und sich an Plätze begibt, die man auswählen und ausschmücken kann. Dadurch lernt der Klient neue Emotionen kennen. Es entspricht der Definition von ICF, dass Coaching ein kreativer Prozess ist.

Ein Zoom-Call erlaubt es, dass Bilder eingeblendet werden, beispielsweise von Schifffahrten, der blauen See, Meerestieren. Man hat die Wahl, beispielsweise auf „YouTube“ geeignetes Material kostenfrei für den Klienten auszuwählen oder ihn zu bitten, etwas einzuspielen, das ihm besonders gefällt (vorher Vorführrechte abklären).

Die Coach kann sich eine „Bibliothek“ an Videos zusammenstellen oder Bilder sammeln und diese in eine kleine Präsentation bringen, um den Klienten zum Erzählen und Fantasieren anzuregen. Es kann auch Musik eingespielt werden, um das Ganze abzurunden (siehe Literatur/Quellen). Auch Vogelstimmen sind geeignet – alles, was schön anzusehen ist, kann verwendet werden. Schönheit wird hier als „Trigger“ für das Erkunden neuer Welten eingesetzt, hinaus aus der nüchternen und begrenzten Welt des Arbeitsalltages.

Falls der Klient das Meer fürchtet, kann auch eine Bergwanderung oder ein Spaziergang über eine Wiese, Blumen, was immer die Fantasie anregt, ausgewählt werden. Die Coach muss hier über Empathie verfügen und sich engagieren im Schaffen dieser Fantasie- und Erlebniswelt, die auf ihren Klienten inspirierend wirken soll. „Shine of Mazu“ eignet sich besser für die Anwendung in der Online-Session als für Face-to-Face-Coaching, weil die Illusion der Fantasiewelt einer Reise/Wanderung/Entdeckungsfahrt besser aufrechterhalten werden kann.

3. Profi-Methoden für das Einzelcoaching – zu Beginn

Man kann am Beginn Mazu und ihre Begleiterinnen auf einem Bild einblenden oder den Klienten einstimmen, indem man ihn auffordert, sich die Begleiterinnen und Begleiter für seine Reise auszumalen, mit deren Eigenschaften und Aussehen.

Mazu bedeutet

- ▶ **M**utter
- ▶ **A**hnen
- ▶ **Z**entrum
- ▶ **U**pside-down

Getragen von der starken Schutzmacht Mazu kann man dann zentriert und mutig auf das „Auf und ab – Upside down – Kopfüber“ des Lebens zugehen. Mazu ist ein Symbol als Schutzgöttin, die den Prozess hält und umrahmt. Sie gibt Geborgenheit, Wärme und schenkt Sicherheit im „Auf und Ab“ des Meeres, steht bei Herausforderungen, die so eine Reise mit sich bringt, bei und bringt den Klienten auch wieder zurück in den sicheren Hafen.



Abb. 1: Mazu mit ihren Begleitern „Mit-dem-Wind-Ohr“ und „Tausend-Meilen-Augen“
(eigene Darstellung)

Schritt 2: Fragen zu SHINE entsprechend dem Anliegen des Klienten formulieren

Wenn der Klient nun in diesen Raum eintaucht, kann man mit der Methode beginnen. Beschützt von Mazu und ihren Begleiterinnen beginnt der Klient, über die Meere zu segeln und neuen Herausforderungen zu begegnen.

Jetzt ist es Zeit, die Entdeckungsfahrt in das Innere weiterzuführen und mit der „Shine“-Methode zu beginnen. Shine bedeutet leuchten, glänzen, strahlen wie ein Diamant. Die Bedeutung der einzelnen Buchstaben:

- **S**icherheit
- **H**offnung
- **I**nnovation
- **N**atur
- **E**nergie

Der Klient beginnt, von seiner Reise zu erzählen. Er beschreibt, was ihm begegnet und wie er damit zurechtkommt. Welche Gefühle er hat, wo er verzagt, wie diese Situation aussieht, sich anfühlt, wie er sie bewältigen kann und was er dazu braucht. Die Coach fragt nach und hält die Antworten auf Kärtchen/im Chat fest. Sie kann die Aspekte auch in eine Matrix eintragen:

Link zur Ressource in der Umschlagklappe



Shine	Selbstmanagement – Unsicherheit	Purpose	Anderes beliebiges Thema
S – Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Wo fühle ich mich sicher? • Was bringt mich aus der Ruhe? • Bei welcher Gelegenheit verliere ich die Fassung? • Gibt es eine Geschichte dazu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich das mache, gibt mir das ein sicheres Gefühl ... 	
H – Hoffnung	<ul style="list-style-type: none"> • Wie sieht Hoffnung aus für mich? • Worauf hoffe ich? • Wie sehen meine Erwartungen, als Synonym zu Hoffnung, aus? • Gibt es eine Geschichte dazu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf hoffe ich in meinem Leben? • Was soll noch besser werden? 	

3. Profi-Methoden für das Einzelcoaching – zu Beginn

I - Innovation	<ul style="list-style-type: none"> • Was muss ich verändern und investieren, um mich besser zu fühlen? • Was werde ich verlieren, wenn ich es nicht tue? • Gibt es eine Geschichte dazu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Womit kann ich diesen Zweck erfüllen? • Wer kann mich unterstützen? 	
N - Natur	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauche ich? • Was sehe ich als eine große Stärke? • Gibt es eine Geschichte dazu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wofür kann das gut sein? • Wem helfe ich damit? 	
E - Energie	<ul style="list-style-type: none"> • Was gibt mir Energie? • Wie kann ich mein Energielevel besser regulieren? • Gibt es eine Geschichte dazu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Gewohnheiten unterstützen mich dabei? • Welche sind weniger hilfreich? • Wodurch bekomme ich wieder Energie? 	

Schritt 3: Erkenntnisse und Schlüsse – sowie deren Umsetzung – und ein zweites Foto

Die „Findings“ können im Chat festgehalten werden, Zeitlinien für die Umsetzung können gezeichnet werden, Symbole für Milestones aus dem Miro-Tool eingetragen werden (Smiley, andere Icons). Der Klient kommt zum Brillieren, Glänzen, Leuchten oder Schimmern und kann mehr Klarheit über sich selbst gewinnen, denn zu den Buchstaben von „SHINE“ werden Fragen gestellt, Kärtchen geschrieben, im Chat eingetragen oder in die Matrix übertragen:

- S Sicherheit – Am Beginn werden Fragen gestellt, was dem Klient Sicherheit gibt
- H Hoffnung – Was gibt ihm Hoffnung auf weiter See, allein am Fluss ...
- I Innovation – Was muss er von sich aus beitragen, neu lernen, um kraftvoll zu sein, was fällt ihm schwer, wo braucht er einen positiven Anstoß?
- N Natur – Was braucht er noch, um seiner eigenen Natur, seinen Anlagen, seiner Bestimmung gerecht zu werden, seine Berufung zu sehen?
- E Energie – Woher kann er diese Energie nehmen: Yoga, Freunde, Spiritualität; welche Dinge sind zu lernen?

Das Ergebnis dieses Prozesses ist Synergiliance. Gemeint sind damit Synergien, Energie und Resilienz, die dem Klienten wieder Stabilität und Besinnung auf die eigenen Fähigkeiten schenken und er den Purpose für sich erkennt, je nachdem, was der Klient am Beginn des Coachings erreichen will, wie etwa: mehr Klarheit über den eigenen „Purpose“, Sicherheit für das Selbstmanagement, erkennen, wann man sich unsicher fühlt ...

Es kommt auf das Geschick und die Erfahrung der Coach an, dem Klienten Fragen zu stellen, die nicht nur die Person, sondern auch ihr Umfeld ansprechen und so einen holistischen Zugang auf die Themenstellung zu eröffnen.

Am Ende des Coachings wird wieder ein Foto des Klienten mit der Kamera des Laptops gemacht. Coach und Klient gleichen ab, ob es erkennbare Unterschiede zum Anfangsbild gibt.

Tipps für die technische Umsetzung



- ▶ Die Vorbereitung des Tools ist etwas aufwendiger, die Kamera muss eingeschaltet sein, um die Fotos des Klienten zu Beginn und am Ende zu machen. Die Videos müssen ausgewählt und abrufbar sein. Die Musik muss im Vorhinein ausgewählt werden.
- ▶ Die Coach sollte erfahren im Umgang mit dem Tool und mit den technischen Möglichkeiten von Zoom/Teams sein. Sie muss wissen, wie man auf dem Miro-Board zeichnet, Smileys usw. einfügen kann ...
- ▶ Sinnvoll ist auch, ein Set von Bildern, Präsentationen, YouTube-Videos, Musik in einer Bibliothek vorrätig zu haben.
- ▶ Die Fotos des Klienten zu Beginn und am Ende zum Vergleich – auch am Ende des Coaching-Packages – dürfen keine Herausforderung für die Coach darstellen.

Methodische Tipps



- ▶ Das Integrieren der Miro-Plattform erweitert den Rahmen der möglichen Darstellungen.
- ▶ Die Matrix kann auch nur von der Coach verwendet werden, um den Klienten in seinem Prozess nicht zu stören.

Quellen/Literatur



- ▶ MAZU, Göttin der Seefahrt, (2009): Ausstellungskatalog. Staatliches Museum für Völkerkunde München. Hirmer Verlag.
- ▶ Dweck, C. (2020): Mindset – Updated Edition: Changing The Way You think To Fulfil Your Potential. Alison NY Verlag.
- ▶ Thier, K. (2006): Storytelling. Eine narrative Managementmethode. Springer Medizin.
- ▶ Illner, K. (2021): Purpose, Sinn und Werte: Das „Warum?“ als Leuchtturm in der digitalen Transformation (Haufe Fachbuch). Haufe Verlag.
- ▶ Meer, leider mit Text und Gesang: https://www.youtube.com/watch?v=WzNFl2SeO_Y
- ▶ Meer, Rauschen, immer gleiche Ansicht: <https://www.youtube.com/watch?v=39EBp9qt1Sc>

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen