

3D POWER KOMPAKT COACHING FORMAT

(Birgit Bader)

Das 3D Power Compact Coaching Format ist zum vertiefenden Arbeiten in der Psychotherapie, zum intensiven Coaching in der Gruppe oder auch im Selbstcoaching gedacht.

Die 3 Dimensionen „Breite - Tiefe - Höhe“ geben dabei die Richtung an, in der die Fragen fokussiert werden.

Der Coachee (A) sitzt vor der Gruppe und erzählt in maximal fünf Minuten sein Problem, sein Anliegen.

1. Die anwesenden Coaches (B) stellen dann die erste der 3D-Fragen und schreiben diese auf eine weiße Karte:

Zur Breite: ERWEITERNDES
- hier sind Fragen zu stellen, die in die „Umgebung“ des Themas fragen.
Z.B.: was hast du bisher getan, um eine Änderung herbei zu führen?
Oder: Welche Wirkung hat das Thema auf „X“ (deine Frau, die Arbeit...)? Was könnte die Herausforderung sein, die darin steckt?

2. Die Frage wird dem Coachee vorgelesen, der sie auf sich wirken lässt, und dann anschließend im Halbkreis vor diesen gelegt. Ist der Coachee bereit, die nächste Frage zu hören, gibt er ein Zeichen. Dann liest der nächste Coach seine Frage vor usw.

Sind alle Fragen verlesen, wählt A aus den Karten diejenige aus, die im Moment bei ihm die größte Ladung, den größten Ausschlag auslöst. Die anderen werden zur Seite gelegt, die ausgewählte Karte liegt vor ihm.

3. Danach lesen die Coaches die zweite Frage vor.

Zur Tiefe: VERTIEFENDES
Jetzt werden Fragen gestellt, die das Problem, das Thema von Grund auf ausloten.
Z.B.: Was glaubst du, warum du gerade dieses Problem hast? Welche wichtigen Informationen können in diesem Problem stecken? Usw.

Die Fragen werden wieder dem Coachee vorgelesen, und es wird wie bei 2. Verfahren.

4. Dann stellen die Coaches die dritte Frage.

Zur Höhe: WEITERFÜHRENDES
Diese Fragen richten sich an die Zukunft des Themas.
z.B.: welche Ziele strebst du - ausgehend vom Problem - an? Was könnte der nächste Schritt sein? Usw.

Die Fragen werden wieder dem Coachee vorgelesen, und es wird erneut wie bei 2. Verfahren.

5. Zum Abschluss sieht A alle drei ausgewählten Fragen an und wählt ergänzend dazu eine weitere, eigene Frage.