

Kompetenzen eines ressourcen- und lösungsorientierten (Lern-) Coaches

Beziehungsgestaltung

Ich kann mit meinem Coachee eine *wertschätzende und professionelle Beziehung gestalten*.

Ich kann durch eine *freundliche, respektvolle Grundhaltung* und durch das *Benennen von klaren Rahmenbedingungen* dem Coachee *Orientierung und Sicherheit* geben.

Ich kann *bei meinem Coachee Ressourcen entdecken*, diese wertschätzend ansprechen und für seine Entwicklungsvorhaben nutzen.

Effektives Kommunizieren

Ich kann auf Anliegen und Ziele meines Coachees eingehen und mich mit eigenen Ratschlägen und Hypothesen zurückhalten („*lethologische Grundhaltung*“).

Ich achte auf eine *respektvolle Sprache* und kann meine Sprache so anpassen, dass sie das Gegenüber immer in einem "guten Licht" dastehen lässt. („*Reframing*“)

Ich kann das, was ich gehört habe, zusammenfassen und priorisieren (falls nötig).

Ich kann dem Coachee helfen, Ziele zu formulieren, die für ihn attraktiv und realistisch sind. („*erwünschte Zukunft*“ / „*VAKOG*“)

Ich kann *wirkungsvoll fragen*, indem ich ein breites Spektrum von offenen, ressourcenorientierten und lösungsfokussierten Fragen nutze.

Zielorientierung / das Erreichen von Zielen fördern

Ich kann die *Ziele des Coachees operationalisieren* und immer handlungsorientiert nachfragen.

Ich kann nachfragen und "*nicht zu schnell verstehen*".

Ich kann den Coachee darin unterstützen, *hilfreiche Ressourcen zu identifizieren*, damit er sie für seine persönlichen Ziele nutzt.

Ich kann *mit Hilfe von Skalierungsfragen die nächstmöglichen Entwicklungsschritte* für den Coachee greifbar machen.

! Das braucht noch Beachtung!

○ Hier fühle ich mich bereits sicher!