

wie möglich zu gestalten, das heißt, ich als Coach stelle mich auf meine Klienten ein, und wende die jeweils am Besten zum aktuellen Anliegen passende Methode an.

Bestandteil des Vorgesprächs war auch die Zielklärung für den gesamten Prozess. Die Klientin hatte kein spezifisches Anliegen, wollte jedoch für bevorstehende Veränderungen in ihrem Leben besser gerüstet sein. Bei zirkulären und systemischen Fragen zu ihrer familiären und beruflichen Situation habe ich folgende Themen herausgehört:

- mangelnde Wertschätzung im Beruf
- Wunsch nach mehr finanzieller Sicherung
- zunehmende Eigenständigkeit der bald erwachsenen Tochter und einhergehend sich ändernde Mutterrolle
- Unbehagen zu Partnerverhalten der Tochter
- unklares Verhältnis zu Ex-Mann

Mein Hypothesen zu ihren Themen habe ich am Ende mit der Klientin überprüft, welche die größtenteils uneingeschränkt bestätigte.

Erste Sitzung: Achsen der Stärke

Da ich bei der Klientin bereits im Vorgespräch und bei der Zielklärung eine gewisse Sorge und Erwartungsdruck gespürt habe, sie müsse schon bei der ersten Sitzung mit einem 'richtigen Problem' aufwarten, wollte ich mit dem Instrument *Achsen der Stärke* ihr diesen Druck nehmen. Zugleich war mein Ziel, sie in die Kraft zu führen, was mir anhand der vielfältigen Änderungen beruflicher und privater Art, als passenden Einstieg erschien.

Zweite Sitzung: Achsen der Stärke

Dritte Sitzung: Trichtern mit Fragen für die Überprüfung der Ziele

- knapperer Zeitrahmen als ursprünglich vorgesehen
- Klientin hatte durch neue berufliche und private Situation viele neue Themen

Vierte Sitzung: Lösungsorientiertes Coaching

- längere Pause seit der vorherigen Coaching-Sitzung
- Aufgabe: Coaching-Themen der Klientin wieder präsent zu machen
- viel vorgefallen in der Zwischenzeit, neue akute Themen durch die neue Stelle
- ursprünglich angedachte Gestaltung der Sitzung mit dem Instrument zu Glaubenssätzen erschien nicht passend

- lösungsorientiertes Coaching zum Thema Zeitmanagement und Umgang mit Überbeanspruchung am Arbeitsplatz
- auf den grünen *Problemkarten* wurden Antreiber und Glaubenssätze ersichtlich
- Klientin hat zahlreiche Lösungsvorschläge für anfangs hoffnungslose Situation entwickelt
- unpassende Lösungen hat sie umgedreht weggelegt
- pinkte *Lösungskarten* hat Klientin über *Problemkarten* gelegt
- auf weiteren gelben Karten hat Klientin Schlussfolgerungen – Erlauber notiert
- Klientin hat ihre Karten mitgenommen und möchte gelbe *Erlauberkarten* deutlich sichtbar am Arbeitsplatz aufhängen