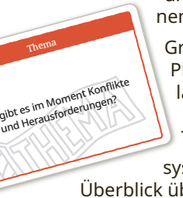
Einleitung – **Grundsätze des systemischen Coachings**

Coaching hilft Komplexität zu vereinfachen.

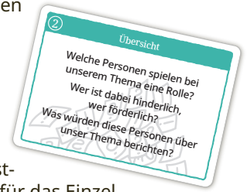
Es bietet eine gute Struktur, um Gedanken zu sortieren und zu priorisieren.

Wir erhalten einen klaren Überblick, finden Ziele – und auf dem Weg zum Plan gewinnen wir wertvolle Erkenntnisse.



Grundlage sind dafür sechs Phasen, die chronologisch durchlaufen werden.

Jede Phase beinhaltet Fragen, die helfen, einen systemischen Überblick über die Situation zu erlangen und viele neue Erkenntnisse zu gewinnen.



Formuliert sind die Frage-Karten in der WIR-Form. Selbstverständlich können sie auch für das Einzelcoaching (dann „SIE“) oder im Selbstcoaching (dann „ICH“) verwendet werden.

Die Anwendung ist spielerisch leicht:

Karten, Phase für Phase, auf den Tisch legen. Sie können sich eine Frage für die entsprechende Phase aussuchen, die in Ihnen am meisten auslöst und Sie gut weiterführt.
Es dürfen auch gerne mehrere Fragen verwendet werden.

Am besten alle Fragen einer Phase aufdecken und durchsehen.

Es werden ansonsten nur wenige Hilfsmittel benötigt: Moderationskarten und ein etwas dickerer Stift genügen für die Dokumentation.

Auf die Plätze, fertig – und los geht's!

Phase 1: **Thema**

Es ist wichtig, dass wir nicht einfach so anfangen, über unsere Probleme nachzudenken. Ein Thema muss her. Es fokussiert. Und das Finden des Themas, nach Möglichkeit in nur einem Wort, bringt oft schon viele Erkenntnisse.

Nutzen Sie alle Karten aus der Phase 1 „Thema“.

Haben Sie Ihr Thema identifiziert, schreiben Sie es auf eine Moderationskarte, ein Flipchart oder ein anderes Papier.

Behalten Sie das Thema über den weiteren Verlauf im Blick.

Es kann und darf sich ändern. Kein Problem: Dann geht's wieder von vorne los.

Phase 2: **Übersicht**

Legen Sie Ihr Thema gut sichtbar in die Mitte eines Tisches oder hängen Sie es auf.

In der zweiten Phase „Übersicht“ beginnt nun das Systemische zu wirken: Verschaffen Sie sich einen Überblick, verlassen Sie den Tunnel bisheriger Lösungsfindungen und betrachten Sie zunächst den Kontext.

Was hat alles mit Ihrem Thema zu tun?

Nutzen Sie die Fragekarten der Phase 2 und schreiben Sie die Antworten auf Moderationskarten, die Sie ganz nach Ihrem Empfinden auslegen und sortieren können.

Herausgeberin:
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH

www.dkjs.de
www.schulaufsicht.de

Idee, Konzept und Texte: Stefan Clotz

Grafik: Andreas Pfeifle

Redaktion:
Frauke Schulz, Katja Müller, Nadine Lange

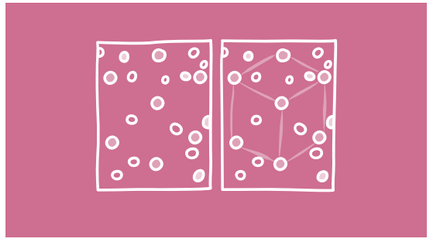
Druck: PinguinDruck, Berlin

„LiGa – Lernen im Ganztag“ ist eine Initiative der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und der Stiftung Mercator.

DKJS
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

STIFTUNG MERCATOR

Phase 3: **Zusammenhänge erkennen**



In Phase 2 ist ein systemischer Überblick entstanden. Dazu bleibt im stressigen Alltag, der oft nach schnellen Lösungen ruft, viel zu selten Zeit.

Den Schatz dieses Überblicks gilt es nun zu heben.

Statt zu Ziel und Plan zu eilen, nutzen Sie die Karten aus der Phase 3, um möglichst viele Erkenntnisse aus diesem Überblick zu schöpfen.

Phase 4: **Ziel**

Auf Grundlage von Überblick und erkannten Zusammenhängen lässt sich nun stabil ein Ziel formulieren. Achten Sie darauf, dass das Ziel keine Lösungen enthält. Dafür ist in der Phase 6 „Plan“ noch ausreichend Zeit.

Trick: Solange Sie fragen können „um was zu erreichen?“ sind Sie noch nicht in der endgültigen Zielformulierung gelandet.

Das Ziel gehört nun aufgeschrieben an einen prominenten Platz im Raum, am besten neben das Thema. Ist das Ziel gefunden: Aufstehen, durchatmen, feiern! Eine wichtige Etappe ist erreicht.

Phase 5: **Kraftquellen**

Es folgt eine der wertvollsten Phasen.

Zumeist streben wir aufgrund von Zeitnot nach dem Ziel gleich schon zum Plan.

Dann kann es gelingen, muss aber nicht.

Investieren Sie genügend Zeit in diese Fragen, die Ihnen dabei helfen, nach gutem Werkzeug, starken Werten und Gefühlen sowie Lehren aus Ihren bisherigen Erfolgen und Misserfolgen zu suchen.

Diese Phase enthält den Kraftstoff für Ihren Plan.

Phase 6: **Plan**

Jetzt aber: To-Do-Listen an den Start!

Wie Sie Ihren Plan festhalten, bestimmen Sie selbst: Welche Dinge vergessen Sie sonst nie, wie und wo werden diese festgehalten? Von Kalender über Computer, Wandzeitung oder Notizheft – es ist erlaubt, was hilft! Auch ein Foto kann die einfache Lösung sein.

Wichtig: Bewahren Sie unbedingt alle Schätze, die im bisherigen Coaching-Verlauf gesammelt wurden. Ihr Plan sollte die Phasen 1 bis 5 berücksichtigen, die Kraftquellen mitnehmen und auf Ihr Ziel einzahlen.

Und dann geht’s los mit der Umsetzung. Bester Start-Zeitpunkt für die Vorhaben: Jetzt!

Karten auf den Tisch – systemisch, praktisch, gut

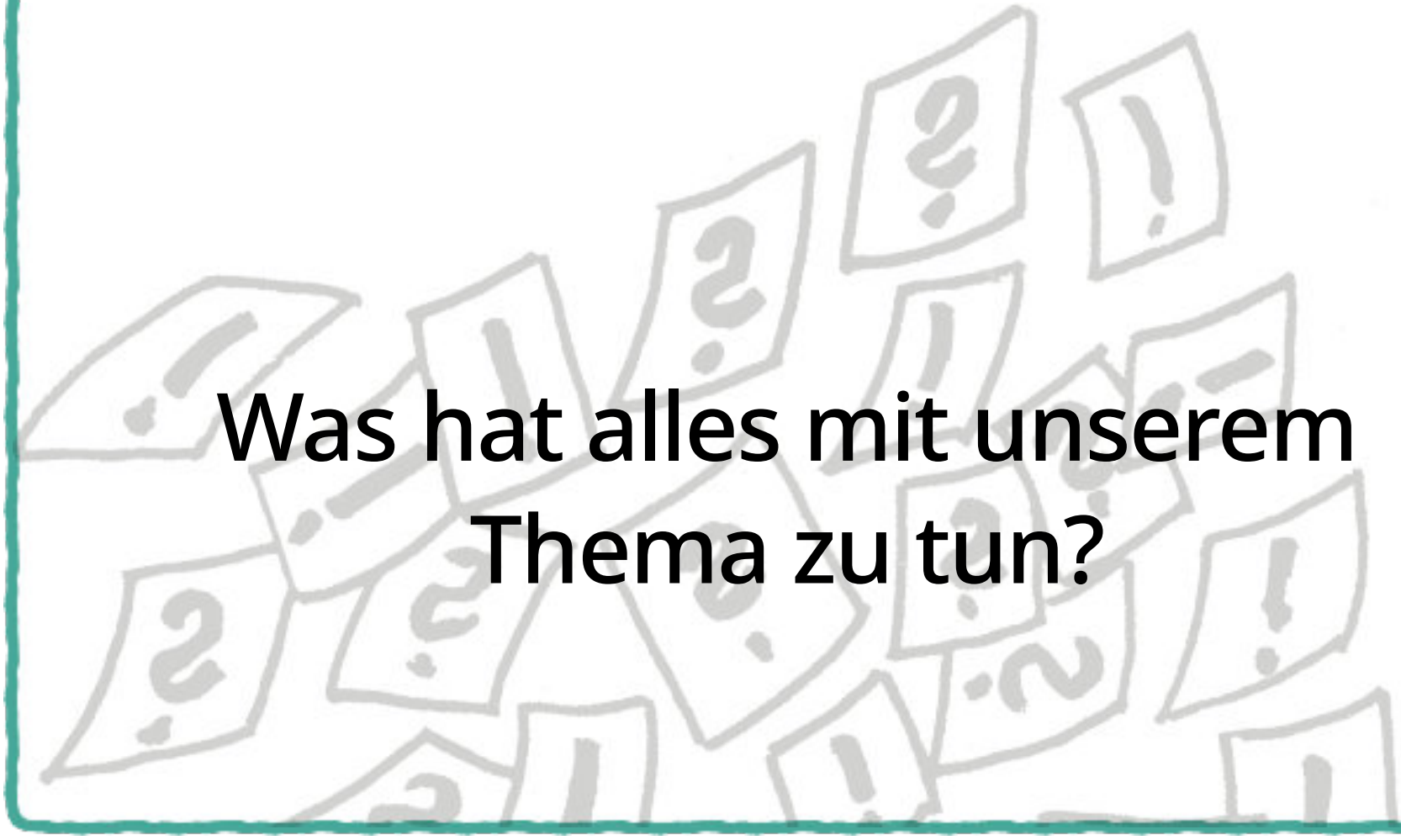
Coaching spielerisch leicht gestalten

① Thema

Was beschäftigt uns
im Moment am meisten?

Thema

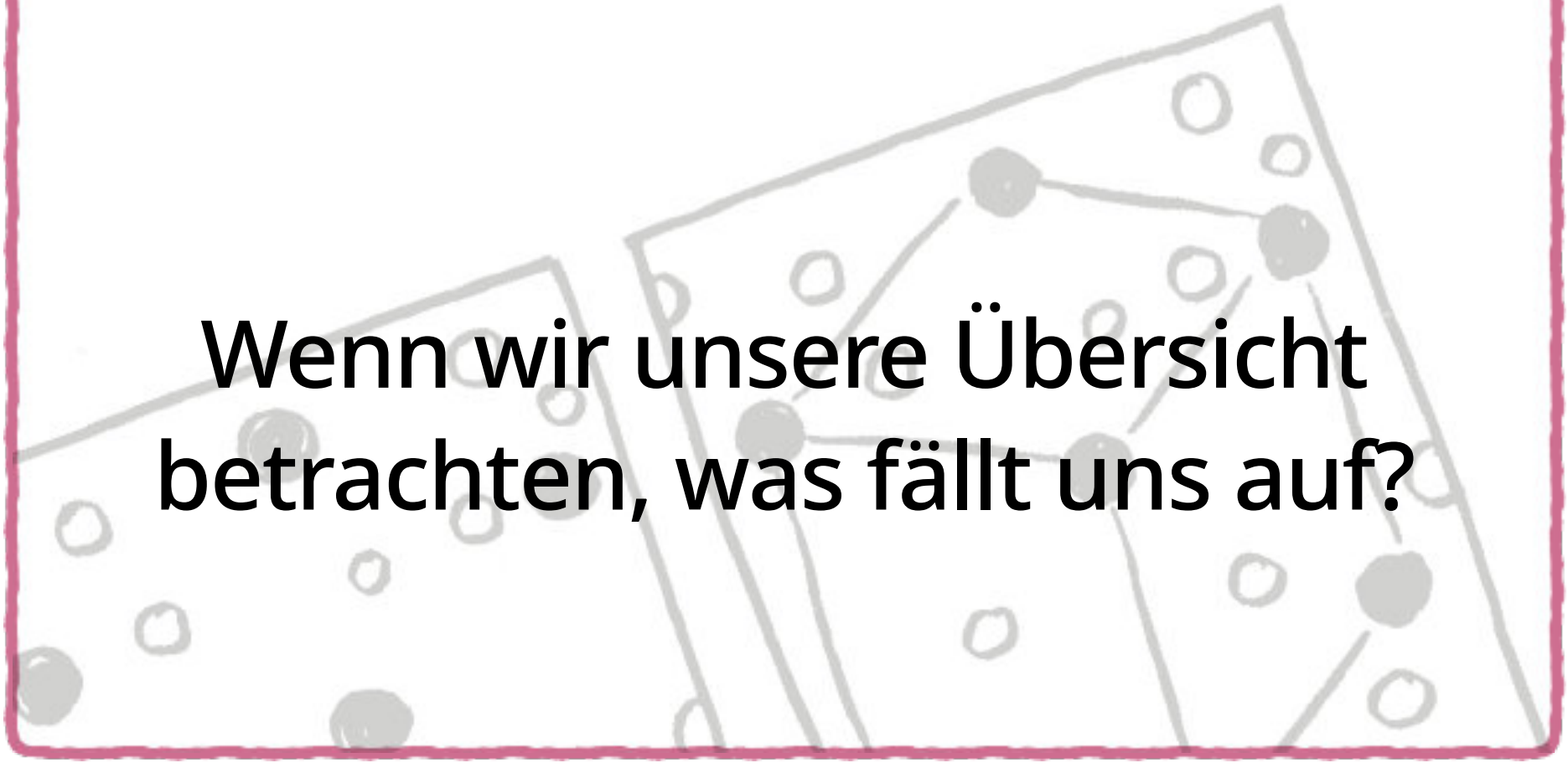
② Überblick



Was hat alles mit unserem Thema zu tun?

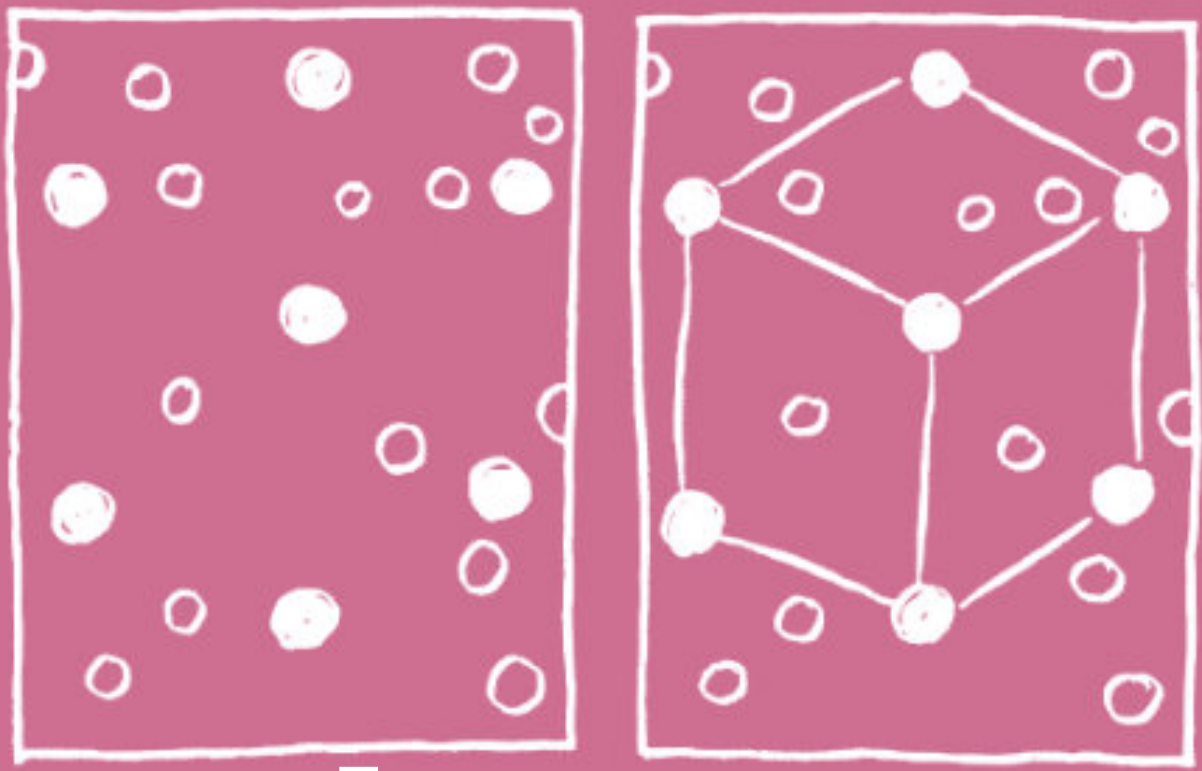
Überblick

③ Zusammenhänge erkennen



Wenn wir unsere Übersicht betrachten, was fällt uns auf?

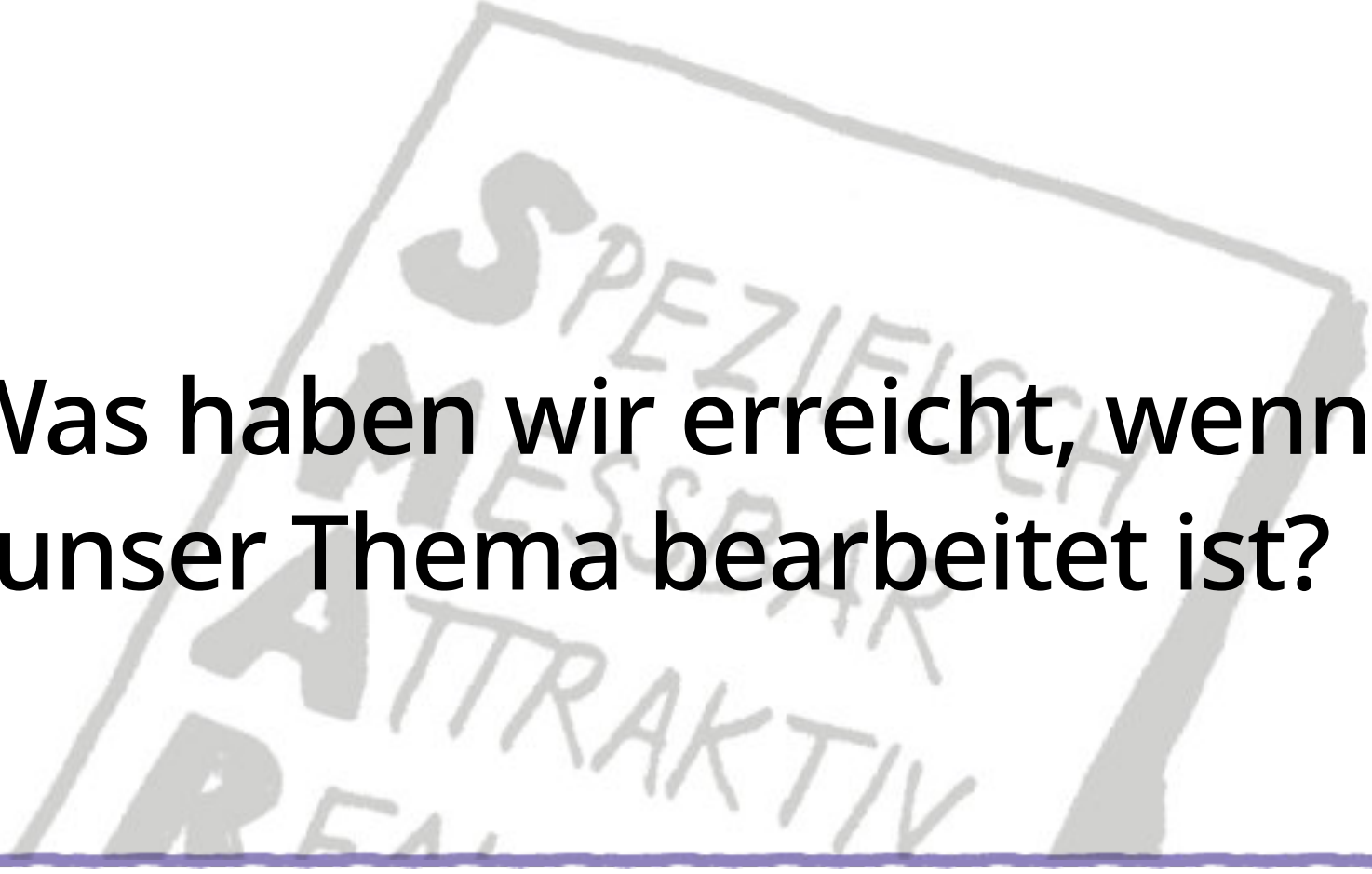
Zusammenhänge



erkennen

④ Ziel

Was haben wir erreicht, wenn unser Thema bearbeitet ist?



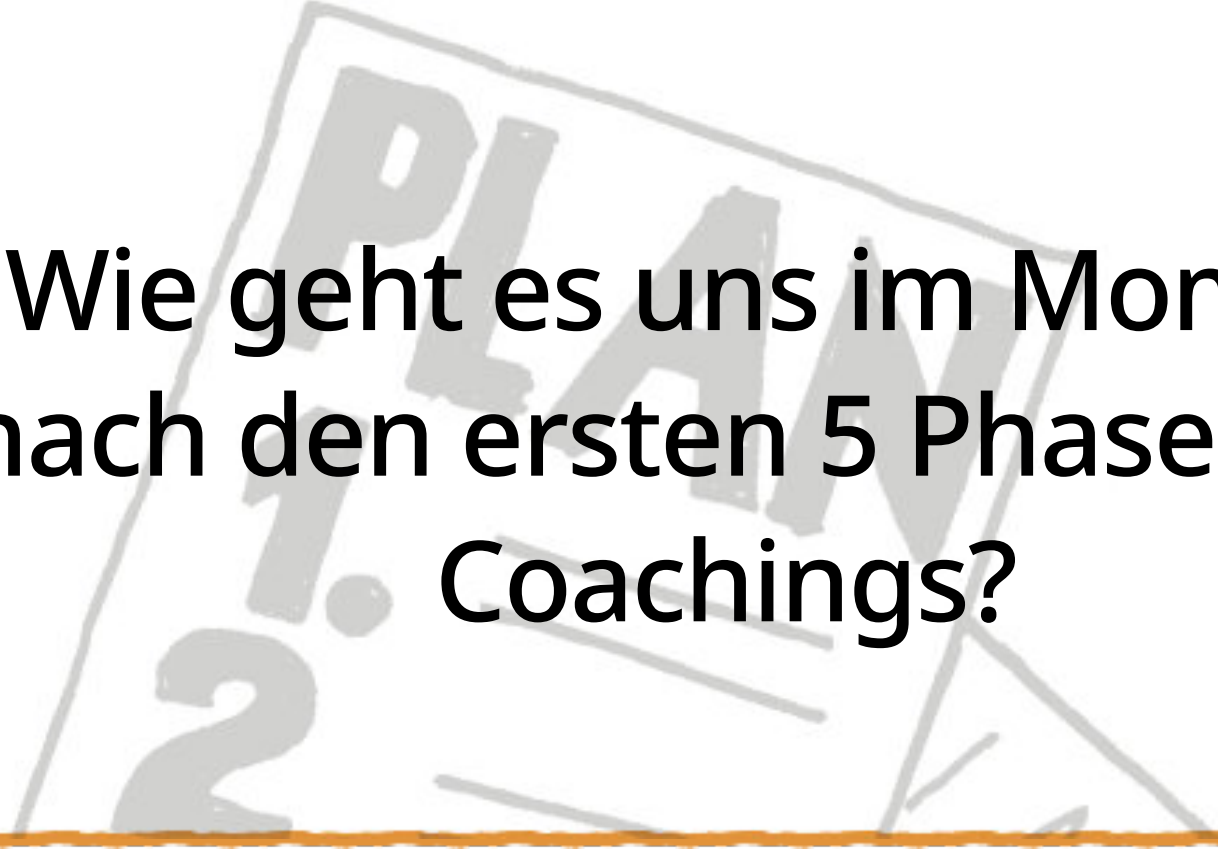
Ziel

5 Kraftquellen

Welche Werte sind uns wichtig?

Kraftquellen

6 Plan



Wie geht es uns im Moment nach den ersten 5 Phasen des Coachings?

Plan

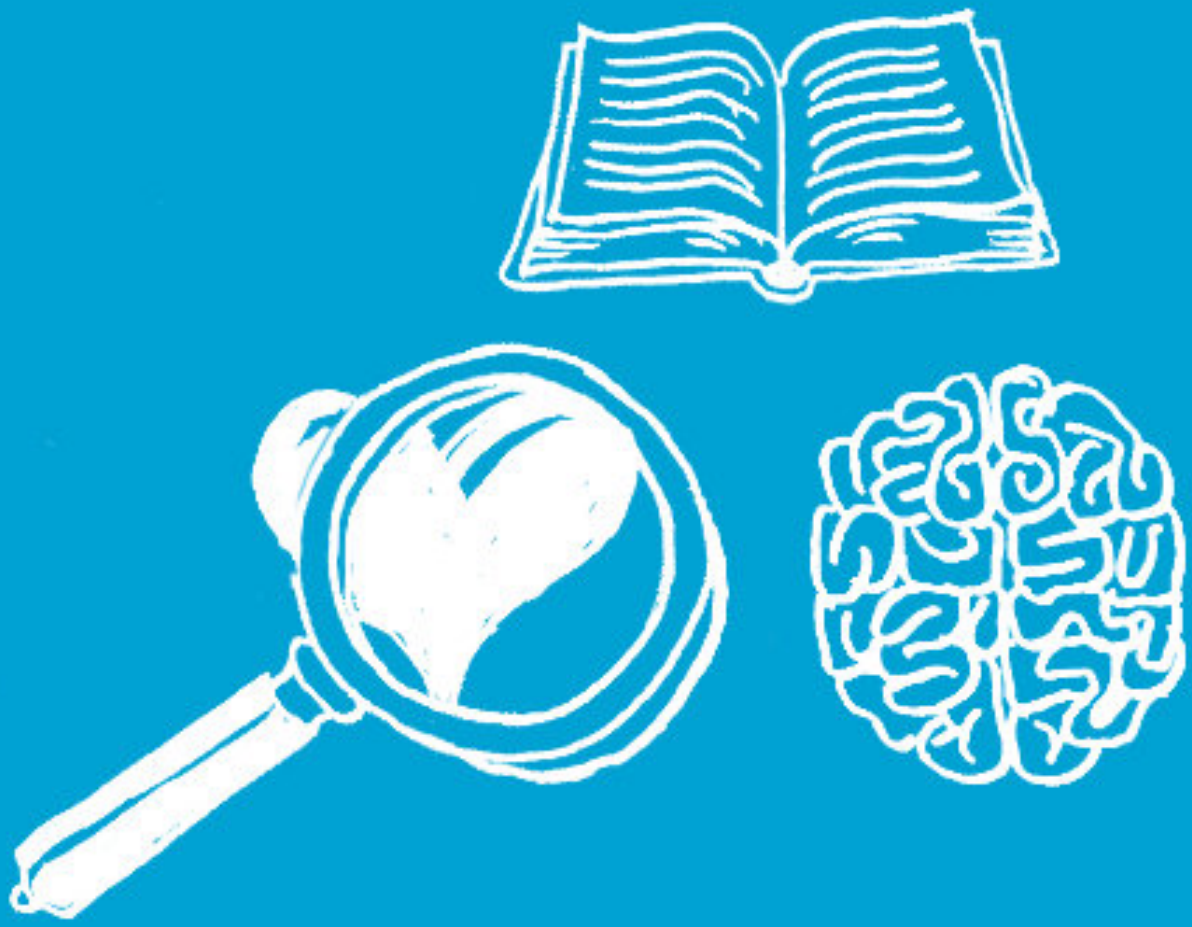
Ab hier alternative Bilder:

1b: Thema: ursprüngliche Variante

2: Überblick: Alternative „Adler-Überblick“

5b: Kraftquellen: neben Herz mit Lupe noch Hirn (Denken) und Buch (Wissen)

Thema

Überblick

Kraftquellen