



Person	Fragen	Antworten
Coach	<i>„Was wäre denn Ihre kühnste Hoffnung, was das Ergebnis unserer heutigen Sitzung betrifft?“</i>	
Klientin		<i>„Dass ich wieder Freude bei und mit meiner Arbeit zurückgewinne.“</i>
Coach	<i>„Verstehe - das ist sehr wichtig! Sie sagten 'zurückgewinnen': wie erlebten Sie denn Ihre Arbeit, als Sie noch mit Freude dabei waren?“</i>	
Klientin		<i>„Hm, das ist schon ein paar Jahre her: damals bekam ich noch Lob und Anerkennung für meine Arbeit, heute ist das wohl nicht mehr üblich.“</i>
Coach	<i>„Sie nennen es ‚Lob und Anerkennung‘: mal angenommen, Ihr Chef säße jetzt hier mit uns zusammen und ich würde ihn fragen, was er an Ihrer Arbeit gut findet - was glauben Sie, würde er sagen?“</i>	
Klientin		<i>„Schwer zu sagen, vermutlich würde er meine Zuverlässigkeit und strukturierte Arbeitsweise erwähnen. Ich liebe es nämlich, die mir übertragenen Aufgaben zu priorisieren und planvoll abzuarbeiten“</i>
Coach	<i>„Wow, da kann ich ihm zu so einer Mitarbeiterin wie Ihnen ja nur gratulieren: was denken Sie würde er sagen, was er sich von Ihnen wünscht, vielleicht etwas, das Sie noch mehr oder anders machen könnten?“</i>	
Klientin		<i>„Er würde wahrscheinlich wieder darauf herumhacken, dass ich aus seiner Sicht zu wenig Augenmerk auf die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen lege.“</i>
Coach	<i>„Verstehe - was denken Sie, würde er sich stattdessen von Ihnen wünschen?“</i>	
Klientin		<i>„Dass ich meine Kolleginnen mehr in meine Arbeitspläne mit einbeziehen soll - aber das kostet mich nur noch mehr Zeit, die ich ohnehin nicht habe.“</i>



Person	Fragen	Antworten
Coach	<i>„Wie würde er reagieren, wenn Sie - nur mal rein hypothetisch - diesen Zusatzaufwand in Kauf nähmen und bei Ihrem nächsten oder aktuellen Projekt bewusst auf den Einbezug Ihrer Kolleginnen achten würden?“</i>	
Klientin		<i>„Er würde vermutlich weniger mürrisch und abweisend mir gegenüber sein.“</i>
Coach	<i>„Was denken Sie würden Sie stattdessen in seinem Verhalten Ihnen gegenüber beobachten können?“</i>	
Klientin		<i>„Wahrscheinlich würde er auch mal lächeln oder an meinem Schreibtisch für einen kurzen Smalltalk stehen bleiben.“</i>
Coach	<i>„Wenn Sie sich diese Situation an Ihrem Schreibtisch einmal bildhaft vor Augen führen: was meinen Sie, würde ihm bei Ihnen auffallen, was würden Sie dann anders als zuletzt machen?“</i>	
Klientin		<i>„Vermutlich würde auch ich lächeln, wäre ausgeglichener und freundlicher ihm gegenüber.“</i>
Coach	<i>„Das ist sehr interessant: würden Ihre Kolleginnen auch eine Veränderung bei Ihnen bemerken“</i>	
Klientin		<i>„Ja, sicherlich, sie wären vermutlich eher bereit mich anzusprechen, da sie nicht befürchten müssten, mich bei meiner Arbeit zu stören.“</i>
Coach	<i>„Verstehe: auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 für ‚ich erlebe überhaupt keine Wertschätzung und Anerkennung‘ und 10 für ‚meine Arbeit wird stets wertgeschätzt und anerkannt‘ stehen - wo denken Sie sind Sie heute?“</i>	
Klientin		<i>„Maximal bei einer 3, wenn überhaupt.“</i>
Coach	<i>„Wow, was passiert, dass Sie schon bei einer 3 sind?“</i>	
Klientin		<i>„Naja, viel ist das nicht, aber immerhin bekam ich letzte Woche mal eine Mail von meinem Chef, in der er sich positiv über den aktuellen Stand meines Projekts äußerte.“</i>



Person	Fragen	Antworten
Coach	<i>„Das freut mich für Sie: und wo denken Sie wären Sie auf dieser Skala, wenn Sie an die von Ihnen beschriebene Szene zurückdenken, bei der Ihr Chef für einen Smalltalk an ihrem Schreibtisch verweilt?“</i>	
Klientin		<i>„Das war ja nur hypothetisch, aber so was wäre mindestens eine 8.“</i>
Coach	<i>„Wären Sie dann am Ihrem Ziel, ich meine mit einer 8?“</i>	
Klientin		<i>„Absolut, eine 7 würde mir auch schon reichen.“</i>
Coach	<i>„Toll - das freut mich für Sie! Was machen Sie morgen bei Ihrer Arbeit anders, damit Sie einen kleinen Fortschritt von Ihrer 3 beobachten - bspw. in Richtung 3,5?“</i>	
Klientin		<i>„Ich könnte vielleicht meine Kolleginnen zu einem Meeting einladen, in dem ich Ihnen den aktuellen Stand meines Projekts vorstelle, um daraufhin die nächsten Schritte und ihren Beitrag zu besprechen. Wenn wir das dann unserem Chef präsentieren, würde er bestimmt positiv reagieren.“</i>
Coach	<i>„Glückwunsch: das klingt nach einem wundervollen Plan, ich bin mir sicher, dass Sie damit auf dem für Sie richtigen Weg sind!“</i>	