

## Coachingmethode Einzelgespräche

Einzelgespräche mit Athleten sind aus vielen Gründen notwendig. Sie dienen der Standortbestimmung, fördern die Beziehung zwischen Coach und Athlet und auch die Reflexionsfähigkeit sowie Selbstkompetenz des Athleten.

Folgende Tabelle gibt eine strukturierte Übersicht, wie denn ein Einzelgespräch strukturiert werden kann und auf was geachtet werden muss.

Einzelnen Schritte	Inhalt
<b>Einstieg, Beziehungsgestaltung</b>	Ort (ruhig, keine Störung) Haltung (authentisch und offen) Sprache (dem Athleten angepasst) Nonverbaler Ausdruck (Blickkontakt, freundlich) Wertschätzung (den Athleten in seiner Welt wahrnehmen)
<b>Fragestellung/Inhalt</b>	Problemklärung, Hintergründe erfassen
<b>Ziel erarbeiten</b>	SMARTe Ziele setzen
<b>Auftragsgestaltung</b>	Ressourcenklärung, Aufgabenverteilung
<b>Zukunftsvernetzung, Lösungsfokussierung</b>	Kriterien für eine „gute“ Lösung finden Wie wäre es, wenn du das Neue lebst? Was würde geschehen, wenn du etwas anders machst?
<b>Verhaltenstransfer, Lösungserarbeitung</b>	Wann wirst du das Neue anwenden/umsetzen? Wie wirst du es genau machen? Soll-Ist Zustand erarbeiten
<b>Bildung konkreter Massnahmen</b>	Was genau möchte der Athlet bis wann tun? Wie überprüft er seine persönlichen Erfolge?
<b>Transferbegleitung</b>	Was hat sich verändert? Wie ist es besser geworden? Wer hat darauf wie reagiert? Welches ist der nächste Schritt? Sind Modifikationen notwendig?

**Tabelle 1: Strukturierung eines Einzelgesprächs (Biller nach Radatz, 2010)**

Bei der Gesprächsführung sollte im Allgemeinen darauf geachtet werden eher führende Fragen zu stellen als Lösungen auf zudiktieren. Erarbeitet sich der Athlet Lösungen selbst, so wird sein Commitment steigen, diese Lösungen auch umzusetzen. Verschiedene Fragetechniken als Coachingmethode werden [hier](#) vorgestellt.

**Autoren:** Müller H., Biller J.

**Referenz:** Radatz, S. (2010). [Einführung in das systemische Coaching](#). (4. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.