

Coachingmethode Fragetechniken

«Wer fragt, der führt». So könnte die Überschrift lauten, wenn es um Fragetechniken im Coaching geht. Fragen hat viele Vorteile, u.a.:

- der Befragte beschäftigt sich selbst mit Lösungen
- Informationsgewinn
- es fördert die Beziehung, da Fragen ein ehrliches Interesse zeigt

Hilfreiche Fragen zeichnen sich dadurch aus, dass sie

- offen sind
- Suchbewegungen auslösen (Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Verhalten)
- Unterschiede deutlich machen
- Verschiedene Perspektiven eröffnen
- Als Einladung wirken zur Fokussierung der Aufmerksamkeit in die gewünschte (Lösungs-) Richtung.

Einige verschiedene Frageformen sind zuerst einmal in einer Übersicht dargestellt und anschliessend durch ein kurzes Beispiel in einer konkreten Situation angewandt.

Frageform	Beispiel
Ziel-, Lösungs-, ressourcenorientiertes Fragen	Was hast du gemacht, dass es geklappt hat? Wie kann ich dich im Moment unterstützen?
Fragen nach Unterschieden	Was war besser als gestern? Woran hast du das gemerkt?
Zirkuläre Fragen	Was würde dein Mitspieler zu deiner Leistung sagen?
Hypothetische Fragen	Welchen Mitspieler würdest du einkaufen, wenn Geld keine Rolle spielt?
Paradoxe Fragen	Was kannst du tun, dass du das nächste Mal vor dem gleichen Problem stehst?
Wunder Fragen	Angenommen es geschieht über Nacht ein Wunder, dass alle Herausforderungen löst: Woran würdest du das am nächsten Morgen bemerken?
Skalierungsfragen	Auf einer Skala von 1 – 10, wo stehst du heute? (10 = Ziel vollkommen erreicht)

Insgesamt betrachtet sind dies sehr viele verschiedene Frageformen, die sich aber alle dadurch kennzeichnen, dass sie offen sind. Dies bedeutet, dass ein simples ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ nicht zur Beantwortung ausreicht.

Ausserdem eignen sich nicht alle Fragen in jeder Situation gleichermassen. Stelle dir nun daher vor, dass du Trainer eines Athleten oder eines Team bist und vor dem Training erfragen möchtest, was dein Athlet oder deine Athleten von dir benötigen, um ein erfolgreiches Training zu absolvieren.

1. Welche Frageformen kommen für dich in Betracht?
2. Welche konkreten Fragen könntest du stellen?

Lösungsvorschlag:

Frageform	Einzel sportart	Teamsportart
Ressourcenorientiert	Was willst du heute von mir? Wie kann ich dich heute unterstützen?	Was erwartest du heute von deinen Mitspielern? Was ist heute vom Staff gefordert?
Offen	Woran arbeiten wir heute?	Woran müssen wir heute aus eurer Sicht arbeiten?
Hypothetisch	Wie müsste das Training aussehen, damit du am besten davon profitieren kannst?	Wie müsste das Training aussehen, damit ihr am besten davon profitieren könnt?

Autoren:

Müller H., Biller J.

Referenz:

Lippmann, E. (2006). [*Coaching – Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis*](#). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.