

Leseprobe aus: Mundelsee, Sawatzki, 50 Coachingkarten Blended Coaching & Counseling, GTIN 4019172300357

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300357>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:  
GTIN 4019172300357 Print  
ISBN 978-3-407-36926-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Zubcic  
Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Herstellung, Satz und Layout: Jenny Pötzsch  
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków  
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort von Prof. Dr. Harald Geißler</b>	2
<b>Hintergründe und Ziele dieses Kartensets</b>	3
<b>Blended Coaching &amp; Counseling – eine Begriffsbestimmung</b>	6
Was ist BCC?	6
Und was ist BCC nicht?	10
Was kann BCC?	12
<b>Über die Gestaltung von BCC-Prozessen</b>	13
Voraussetzungen auf Seiten der Beratenden	13
Voraussetzungen auf Seiten der Klient*innen	16
Prozessgestaltung anhand dreier Beispiele	16
<b>Nutzung dieses Kartensets</b>	21
Aufbau des Kartensets	21
Kurzübersicht aller Karten	22
Aufbau der Gliederungskarten	24
Aufbau der Methodenkarten	25
Abschließende Hinweise	26
<b>Verwendete und vertiefende Literatur</b>	27
<b>Vorstellung des Autorenteam</b>	29
Herausgeber	29
Autorinnen und Autoren	29

# Präsenz



Das Beratungsgespräch in Präsenz, bekannt auch als Face-to-Face-Beratung (kurz: F2F-Beratung), galt lange als die einzig »echte und richtige« Beratungsform. Klassisch verabreden sich Ratsuchende und Beratende zu einer bestimmten Zeit an einem Beratungsort. Für die verabredete Dauer des Gesprächs geht es nun ungestört und exklusiv um die Themen, Anliegen und Probleme der Klient\*innen. Im direkten Kontakt stehen alle Sinne und damit auch die nonverbalen Signale unmittelbar zur Verfügung und können Einfluss auf das Beratungsgeschehen nehmen. Die Gefühlsebene, die Wahrnehmung und das Erleben, auch Faktoren wie Nähe und Distanz und die »Chemie« zwischen den Beteiligten sind direkt erfahrbar. In Präsenz können vorhandene Materialien genutzt werden.

Im BCC-Prozess gehen wir hier noch einen Schritt weiter durch die Nutzung digitaler Medien in der Präsenz-Situation und profitieren von deren Vorteilen, wie beispielsweise den Zugriff auf vielfältige Inhalte (vgl. mehrere Methoden in dieser Box). Hier sprechen wir von der sogenannten »enriched« F2F-Beratung (»enriched« = »angereichert«). Um einige zu nennen:

- › Digitale Apps, wie beispielsweise Lerntagebücher oder Online-Coaching-Plattformen
- › Kollaborative Schreibprogramme auf dem Tablet, beispielsweise für Themensammlungen
- › Digitale Bild-, Audio- oder Videodateien für Übungssettings

Die Begriffe »Online-Beratung« bzw. »Digitale-Beratung« als Antagonisten zur klassischen Präsenz-Beratung zu sehen, führt im BCC-Kontext in die Irre: In »enriched« Präsenz-Sitzungen kommen auch digitale (Online-)Medien zum Einsatz, weshalb wir uns zur besseren Unterscheidbarkeit für den Begriff »Distanz-Format« entschieden haben.



- › Präsenz-Beratung im BCC-Kontext bedeutet, den Klassiker eines Face-to-Face-Treffens neu zu denken. Nicht als das favorisierte, bewährte Format, sondern als eine Beratungsform unter anderen, gleichberechtigten Optionen. Es gilt zu überprüfen:
  - Ist Präsenz an dieser Stelle im BCC-Prozess die beste Wahl?
  - Stehen in Präsenz die Interventionsmöglichkeiten, die benötigten Materialien zur Verfügung?
  - Wie bindet sich F2F in den Prozess ein, wie kann hier an vorherige Settings angeknüpft werden und welcher Transfer ist ggf. für folgende Formatwechsel notwendig?
- › Präsenz bedeutet klare Absprachen und ein eindeutiges Wording. Ist zum Beispiel der Kontakt über Video auch allgemein als »Gespräch«, »Treffen« oder »Kontakt« bezeichnet worden, ist eine Schärfung notwendig: »Beratungsgespräch in analoger Präsenz« oder »Wir treffen uns in der Praxis!«
- › Die eigene Haltung zur Präsenz-Beratung im Verhältnis zu den Distanz-Formaten ist Thema, wenn es um die Einbettung speziell dieses Formats ins BCC geht. Im Wording bedeutet das: weder eine übertriebene Begeisterung für ein Präsenztreffen zeigen noch durch die eigene Wortwahl eine Wertung mitzugeben (»nächstes Mal leider nur im Videocall...«). Dies gilt auch umgekehrt: Ein deutliches Aufatmen, wenn es um das nächste virtuelle Treffen geht, kann Ratsuchende noch lange beschäftigen.



### Chancen

- › Besonders reichhaltige Kommunikation
- › Alle Sinneskanäle werden angesprochen
- › Schnelle Rückmeldungen und Reaktionen im Gespräch möglich
- › Soziale Präsenz entsteht
- › Beziehungsaufbau in gewohnter Form
- › Konzentration auf das Gespräch
- › Schnelligkeit und Vielfalt der Sprache und des Sprechens nutzbar
- › Nonverbale Signale können unmittelbar wahrgenommen und gesendet werden
- › Hilfsmöglichkeiten im Notfall
- › Stabilität im Kontakt
- › Als »enriched« F2F-Beratung Integration digitaler Medien und damit Vorteile dieser Medien nutzen (zum Beispiel Wiederverwertbarkeit, leichteres Abspeichern und Dokumentieren, Veränderbarkeit von erstellten Materialien)



### Herausforderungen

- › Aufwändige Logistik
- › Einigung auf einen Termin
- › Einigung auf einen Ort
- › Ressourcenintensiv
- › Anfahrtswege
- › Beratungsraum
- › Zeitinvestition
- › Zeitlich und räumlich wenig flexibel
- › Zögern der Ratsuchenden bei tabuisierten oder schambesetzten Themen
- › Beim ersten Eindruck ggf. spontane Antipathien oder Vorurteile



Das Beratungsgespräch in Präsenz bietet sich im BCC- Prozess an:

- › Zum klassischen Kennenlernen
- › Zum gegenseitigen Vertrauensaufbau am Anfang eines BCC-Prozesses
- › Zur Auftragsklärung bei vielschichtigen und komplexen Problemlagen
- › Zur Nutzung des geschützten Beratungsraums im Sinne auch einer räumlichen Distanz zum Lebensraum der Ratsuchenden
- › Zur Stabilisierung und Intervention in Krisen
- › Bei technikfernen Klient\*innen, wenn die Mediennutzung eine große Hürde darstellt
- › Bei technikkritischen Klient\*innen, die sich gegen Mediennutzung im Beratungskontext sperren
- › Bei Klient\*innen, bei denen das »zu-Hause-Sein« zur Problematik dazu gehört (zum Beispiel soziale Ängstlichkeit, Amotivation, Bewegungsmüdigkeit)
- › Wenn besondere Interventionen oder Übungen geplant sind, die Präsenz im gemeinsamen Raum erfordern
- › Um für den Prozess nonverbale Signale einmal direkt wahrnehmen und einschätzen zu können

Autor\*innen

Christina Pollmann  
www.sprechen.biz

Lukas Mundelsee  
www.lukasmundelsee.de

# Check-out mit DIN-A4



Diese Methode kann zur Auswertung eines längeren Coachingprozesses genutzt oder auch zur Zwischenauswertung eines bestehenden Prozesses genutzt werden. Sie eignet sich meiner Erfahrung nach besonders gut in BCC-Prozessen, in denen Übergänge thematisiert werden, so beispielsweise: Jobwechsel, Einstieg in eine neue Lebensphase oder ein Wohnortwechsel.

Dazu bitte ich die Klient\*innen ein DIN-A4-Blatt so zu gestalten, dass es den symbolischen Mehrwert bzw. den Erkenntnisgewinn des Coachings wiedergibt.

Das Blatt kann dafür geknüllt, gefaltet, zerrissen, bemalt oder geklebt werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die dadurch entstandenen Objekte helfen dabei, unbewusste emotionale Anteile zu verdeutlichen.

Im Anschluss kann darauf eingegangen werden, was die Klient\*innen mit ihrem Kunstwerk verbinden, ob es als Anker dienen und zum Beispiel an einem markanten Ort im eigenen Zuhause aufgestellt werden kann.

synchron  asynchron   
Präsenz  Distanz   
analog  digital



- › Ähnlich wie bei der Fragestellung zur Anliegenklärung, sollte auch hier eine präzise Frage an die Klient\*innen gerichtet werden.
- › Es hat sich in meinen Beratungen bewährt, eine kleine Rückschau auf die einzelnen Coaching-Einheiten zum Beispiel in Form einer Imagination anzubieten und dann die Abschlussfrage zu stellen.

Einzel-/Gruppensetting



Phase im Coachingprozess



Zeitaufwand

5–10 Minuten

Benötigtes Material

DIN-A4-Blatt, Schere, Kleber, Stifte



Nach einem Coachingprozess von sechs Sitzungen biete ich einer Klientin die Check-out-Methode mit DIN-A4 an.

*C: Heute ist die letzte Coachingsitzung. Wir haben vor einem Jahr die Beratung begonnen. Gehe noch einmal gedanklich das Jahr zurück. Wie bist du in das Coaching gestartet? (Pause) Welche Fragen und Wünsche hattest du? (Pause) Wie hast du die einzelnen Coachingsitzungen erlebt? (Pause) Was hat sich im Laufe der Zeit verändert? (Pause) Was waren wichtige Erkenntnisse für dich? Wie geht es dir heute nach dieser gemeinsame »Reise«?*

Pause, K überlegt still.

*C: Ich habe dir heute dieses DIN-A4-Blatt mitgebracht. Es ist noch vollkommen unbenutzt. So war es auch mit der Bearbeitung deiner Fragestellung. Inzwischen ist ein Jahr vergangen. Was hat das Coaching bei dir verändert? Du kannst das Blatt jetzt falten, einreißen oder zerknüllen und es symbolisch zu dem gestalten, was du entwickelt hast.*

K überlegt eine Weile und faltet dann ein Papierschiffchen.

*K: Ich habe dieses Papierschiffchen gefaltet, da dieser Coachingprozess mich wieder in den Fluss und in die Eigenverantwortung gebracht hat.*

*C: Das Papierschiffchen kann auch ein Anker im Alltag sein. Wo könntest du es platzieren, um dich an dieses Learning zu erinnern?*



- › Die Methode kann sowohl asynchron und synchron in analogen als auch in digitalen Formaten eingesetzt werden.
- Im asynchronen Setting kann den Klient\*innen die Abschlussfrage per E-Mail geschickt werden. Sie können sich dann ihre Werke per Messenger-Dienst schicken, in eine Cloud stellen oder zur Vorbereitung auf den letzten Termin mitbringen.
- In synchronen Distanz-Formaten sollte den Teilnehmenden vor der Sitzung mitgeteilt werden, dass sie ein DIN-A4-Blatt sowie einige Stifte bereitlegen sollen.
- › Für die Evaluation von Seminaren ist diese Methode auch gut für Gruppen einsetzbar. Ergänzend zum schriftlichen Feedback führt die Auswertung mit dieser Check-out-Methode zu einer kurzweiligen, leichten Gesprächsrunde.
- › Wird die Methode zur Zwischenauswertung in längeren BCC-Prozessen eingesetzt, kann es sich lohnen, die Methode als Ritual einzusetzen und am Ende die Kunstwerke unter verschiedenen Gesichtspunkten zu vergleichen: Was haben die Kunstwerke gemeinsam, welche Unterschiede gibt es (zum Beispiel Farbwahl, Herangehensweise, Motiv...)? Welche Ressourcen können erkannt werden und wurden wann aktiv?

Autorin

Michaela Wiese  
[www.institut-teamkultur.de](http://www.institut-teamkultur.de)

# Baum der Stärken (Ressourcenbaum)



Der Baum der Stärken unterstützt Klient\*innen bei der Reflexion ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung. Die Visualisierung ermöglicht den Blick auf Stärken und Ressourcen, die in Form eines Baumes dargestellt werden. Je nach Fragestellung kann ein neuer Fokus gesetzt werden. Diese Methode eignet sich auch gut für die Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen. Im Bereich Selbstcoaching lässt sich die Methode ebenfalls leicht umsetzen.

In synchronen Coachingsitzungen auf Distanz entwickeln wir gemeinsam ein Bild für den Baum der Stärken. Das kann auf vielfältige Weise umgesetzt werden: mit Stift und Papier, digital (enriched) oder auch mit (zuvor gesammelten) Naturmaterialien. Bei der Erstellung des Baumes dienen die unterschiedlichen Baumteile beispielhaft folgenden Themen:

- › Die Wurzeln stehen für wichtige Bindungen, Verortungen und Kraftquellen.
- › Der Stamm setzt sich aus Stärken und Ressourcen zusammen, die sich im Laufe der Jahre herausgebildet haben.
- › Äste und Blätter bieten Platz für Talente, Lebensereignisse oder Ziele, die erreicht wurden.

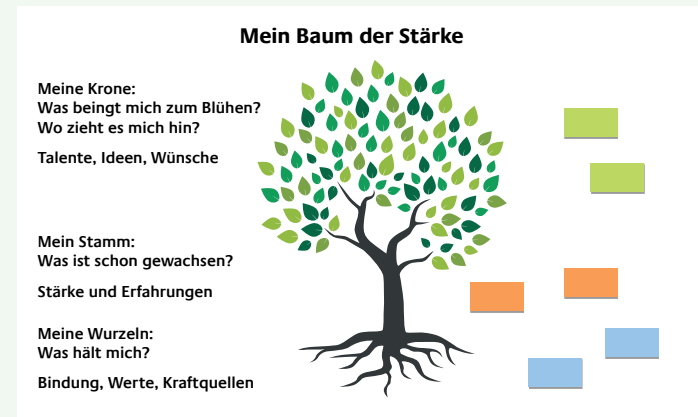
Wofür genau die einzelnen Teile stehen, kann aber auch freier gestaltet und den Assoziationen der Klient\*innen überlassen werden.

Nach Erstellung des Baumes dient die Visualisierung der gemeinsamen Reflexion. Anschließend können neue Erkenntnisse und daraus abgeleitete Handlungsoptionen entwickelt werden. Je nach Anliegen kann der Baum auch im Rahmen des Prozesses weiterentwickelt werden.

synchron  asynchron   
Präsenz  Distanz   
analog  digital



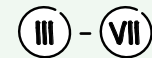
- › Im Videogespräch können die Klient\*innen ein virtuelles Whiteboard nutzen und via Bildschirmfreigabe ihre digitale Zeichnung teilen (siehe Beispielgrafik unten).
- › Nutzen Klient\*innen ein Smartphone, können sie auch die Kameraperspektive wechseln und den (analog gezeichneten) Baum als Bodenanker fokussieren.



Einzel-/Gruppensetting



Phase im Coachingprozess



Zeitaufwand

ca. 20 bis 30 Minuten

Benötigtes Material

Großes Papier, farbige Stifte & dicker Stift,  
Schere & Kleber oder virtuelles Whiteboard,  
ggf. Bluetooth-Headset, Smartphone



Klientin und Coachin sind bereits in einem Coachingprozess. Die Klientin möchte mehr Vertrauen in ihre eigene Kraft entwickeln. Sie hat Sorge, dass es ihr zwar jetzt gut geht, aber die nächste Herausforderung bald auf sie zukommen wird. Unser Coaching findet per Video statt.

*C: Um auf deine Stärken und Ressourcen zu schauen, lade ich dich ein, mit mir einen Baum der Stärken zu entwickeln. Wollen wir das mal ausprobieren?*

*K: Klar, aber wie geht das?*

*C: Ich zeige dir Bilder von Bäumen, die ich fotografiert habe. Such dir einen aus und wir überlegen uns gemeinsam, wofür die einzelnen Teile des Baumes bei dir stehen könnten.*

*K: Ich habe mir einen Baum ausgesucht. Und jetzt?*

*C: Was denkst du, wofür können die Wurzeln stehen?*

*K: Für meine Familie und all die Dinge, die mir Kraft geben.*

*C: Wofür könnte der Stamm stehen?*

*K: Da gibt es die Jahresringe und etwas, was mir Halt gibt.*

*C: Wofür die Blätter?*

*K: Wohin ich noch wachsen möchte vielleicht.*

*C: Gibt es noch Teile vom Baum, die wichtig sind?*

*K: Die Früchte – all das, was ich schon ernten kann.*

*C: Das sind ja schon viele schöne Ideen zu den einzelnen Teilen des Baumes. Für das nächste Mal bitte ich dich, dass du dir Materialien suchst, um einen Baum darzustellen. Das können Naturmaterialien sein, du kannst ihn malen mit Stift und Papier oder dir andere Möglichkeiten suchen. Wenn du den Baum darstellst, kannst du schon überlegen, was es ist, das dir in den Wurzeln Kraft gibt, was bei dir die Jahresringe sind und dir Halt gibt. Wohin du wachsen möchtest und was die Früchte sind, die du erntest, das kannst du schon auf Zettel schreiben und neben deinen Baum legen oder direkt auf das Papier schreiben.*



- › Der Baum der Stärken kann auch in anderen Settings durchgeführt werden, zum Beispiel als Baum der Entwicklung im beruflichen Kontext: Wie können Ressourcen bei der beruflichen Umorientierung eingesetzt werden? Oder auch mit Teams und Familien, wo ein Familien-/Teambild entstehen kann, auf dem alle Ressourcen und Stärken der Familie/des Teams gemeinsam gesammelt werden.
- › Die Methode lässt sich auch in weiteren Formaten durchführen:
  - Im Telefongespräch können Klient\*innen vorab die Zeichnung schicken, sodass im Telefonat darüber gesprochen werden kann.
  - In asynchronen Formaten können Klient\*innen in die Natur gehen, mit den vorhandenen Materialien Bilder legen und abfotografiert zur nächsten Sitzung mitbringen. Die Kraft der Bäume und Natur kann eine Intervention sein.
- › Zudem lässt sich die Methode gut im Rahmen von Format-Wechseln einsetzen, z. B. von Video zu Telefon oder von digital zu Face-to-Face. Durch den Medienwechsel kann das (physische) Erleben der Vision zusätzlich verstärkt werden.
- › Der Baum kann auch zu einem begleitenden Symbol werden, der die Entwicklung der Klient\*innen skizziert und während des Coaching-Prozesses wächst und sich verändern kann. Der erkenntniserzeugende Baum kann am Anfang eines Coaching-Prozesses entstehen und am Ende wird ein zweiter Baum skizziert. Die Bäume erzeugen eine unterschiedliche Wirkung, die gemeinsam reflektiert werden kann.

Autorinnen

Inse Böhmgig & Jessica Ranitzsch,  
[www.sistematica.org](http://www.sistematica.org)



# 6-W-Methode



Mit Hilfe der 6-W-Methode können die Anliegen der Klient\*innen mit sechs Fragen genauer analysiert werden. Dies führt zu einer Präzisierung des Anliegens, das anschließend bearbeitet werden soll.

Auch Projekte können mit dieser Methode strukturiert und auf blinde Flecken hin untersucht werden.

Ich stelle die Methode Klient\*innen vor, die ihr Anliegen noch nicht in eine konkrete Fragestellung transferieren können. Die sechs W-Fragen führen zu einem tieferen Verständnis des Problems und zu einer ausdifferenzierten Fragestellung. Diese sechs W-Fragen lauten beispielsweise:

*Was* ist das Thema / die Problematik?

*Wer* ist davon betroffen?

*Wo* ist die Problematik sichtbar/spürbar?

*Wann* tritt das Problem (nicht) auf?

*Warum* besteht das Problem? (Frage nach dessen Sinn)

*Wie* kann ich ...? (Fragestellung für den Beratungsprozess)

Ich setze die Methode besonders gern als Vorbereitung einer Coaching- oder Supervisionsitzung asynchron ein. Dadurch kommen die Klient\*innen mit einer klareren Vorstellung in die Sitzung, was Zeit spart und vor allem können sich die Klient\*innen dadurch zu einem Zeitpunkt den Fragen widmen, wenn sie die nötige Muße dazu haben.

synchron  asynchron  
Präsenz  Distanz  
analog  digital



- › Einleitende Worte oder Sätze vor der Beantwortung der W-Fragen sind hilfreich, um sich das Thema bewusst zu machen. Beispielsweise bei einer Problemdimensionierung: »Denken Sie an die letzte Situation, in der das Problem auftrat. Dann beantworten Sie die folgenden Fragen für sich: ...«.
- › Wenn mehrere Personen in die Beratung involviert sind, hat es sich bewährt, die Fragen in eine Cloud zu laden oder über ein geteiltes Dokument (zum Beispiel Etherpad) zur Verfügung zu stellen. Die einzelnen Mitglieder haben dann vor einer Beratung genügend Zeit, um die Fragen aus ihrer Perspektive zu beantworten und gleichzeitig die Antworten der anderen Teilnehmenden zu sichten.
- › Die Reihenfolge der Fragen sollte beachtet werden. Wird die Wie-Frage an das Ende gestellt, kann deren Beantwortung bereits für die Formulierung eines Anliegens genutzt werden.
- › Die Antworten sollten dem Coach vor dem anschließenden Beratungstermin zugestellt werden.

## Einzel-/Gruppensetting



## Phase im Coachingprozess



## Zeitaufwand

ca. 15 Minuten in der Selbstreflexion  
oder ca. 30 Minuten im Austausch  
miteinander

## Benötigtes Material

E-Mail, Word-Dokument, Cloud,  
Whiteboard, Flipchart



Die Lehrkräfte eines Gymnasiums möchten Schüler\*innen mit psychischen und häuslichen Problemen besser auffangen. Mittels Supervision möchten sie gezielte Handlungsschritte erarbeiten. Zur Vorbereitung auf die Supervision stelle ich den Lehrer\*innen einen Link mit den sechs W-Fragen zur Verfügung.

Bezogen auf das Vorhaben »Psychosoziale Unterstützung für Schüler\*innen« lautet die Aufgabe: »Sie möchten Schüler\*innen mit psychischen Schwierigkeiten unterstützen. Zur Vorbereitung auf die Supervision bitte ich Sie, nachfolgende Fragen zu beantworten, um Ihr Vorhaben genauer zu definieren.«

Was sind die Themen der Schüler\*innen?  
Wer wendet sich an Sie?  
Wo werden Beratungen durchgeführt?  
Wann beenden Sie die Beratung?  
Warum unterstützen Sie die Schüler\*innen?  
Wie/Womit helfen Sie den Schüler\*innen bisher?

Nachdem die Teilnehmenden ihre Antworten zu den einzelnen Fragen in das geteilte Dokument gestellt haben, erfolgt in der videogestützten Supervisionsitzung die Diskussion über die einzelnen Punkte. Anschließend kann mit anderen Methoden weiter an der Fragestellung gearbeitet werden.



- › Die Methode ist universell einsetzbar: in der Einzel- oder Gruppenberatung, synchron oder asynchron, digital oder analog, mündlich oder schriftlich, für Fallberatungen oder Projekte. Sie kann in Präsenz auch in Form eines Schreibgesprächs durchgeführt werden. Das bietet sich vor allem für Gruppenberatungen an. Dazu tauschen sich die Gruppenmitglieder schriftlich über eine bestimmte Frage oder ein Anliegen aus. Dabei wird nicht gesprochen, sondern jeder kommentiert nach und nach die Beiträge der Gruppenmitglieder. Im Anschluss an das Schreibgespräch können die Aspekte nachbesprochen, sortiert und zusammengefasst werden.
- › Alle Methoden zur Lösungsarbeit lassen sich anschließen.
- › Im Laufe eines BCC-Prozesses können weitere W-Frage hinzukommen: »Was hat sich seit dem letzten Mal verändert?« oder »Was ist gleichgeblieben?«

Autorin

Michaela Wiese  
[www.institut-teamkultur.de](http://www.institut-teamkultur.de)