

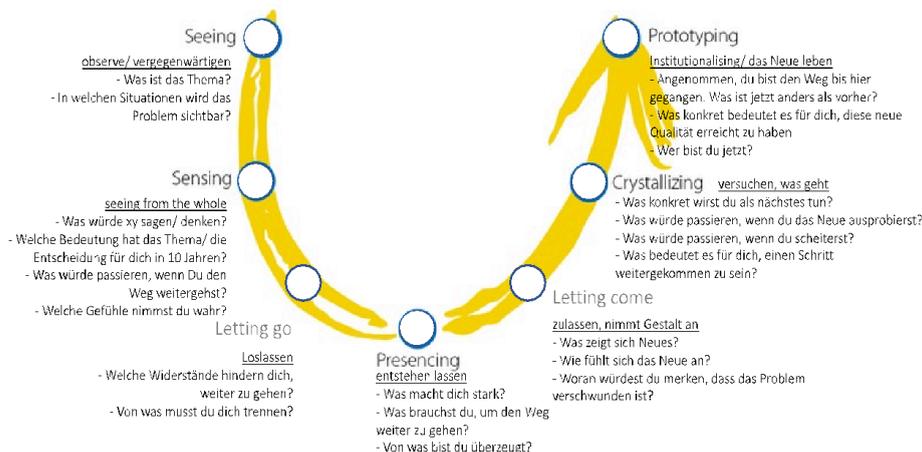
Tool: Mit Fragen durch das U gehen

Steckbrief		
Coaching-Anlass:	beliebig	
Zeit:	45-60 Min	
Anzahl Teilnehmer ¹ :	1	
Infrastruktur, Materialien:	Moderationskarten	
Einsatzgebiet	Einzelcoaching	ja
	Teamcoaching	nein
	Mitarbeitergespräch	ja
	Workshop	nein
	Online-Coaching	ja
Zum Einsatz durch Führungskraft als Coaching-Instrument geeignet.		

■ In aller Kürze

Das Tool orientiert sich an den 7 Grundschritten des U-Modells. Der Coach begleitet den Coachee von Station zu Station entlang des „U“ und unterstützt den Coachee mit systemischen Fragen, seinen Erkenntnis- und Veränderungsprozess zu durchlaufen.

Tool: Mit Fragen durch das „U“ gehen



■ Kontext und Konzept

Die Theorie U befasst sich mit der Frage, wie wir aus der im Entstehen begriffenen Zukunft heraus handeln können. Das U-Modell ist ein Prozessmodell für Veränderungen von Systemen.

Es besteht aus sieben Grundschritten:

1. Observe: Vergegenwärtigen

¹ Wenn in dieser Toolbeschreibung von Teilnehmer, Coachee, Coach, Klient etc. gesprochen wird, dann sind damit männliche, weibliche und diverse Personen gleichermaßen gemeint.

2. Seeing from the whole: Verbindungen empfinden
3. Letting go: Loslassen
4. Presencing: „Zukunft erspüren“
5. Letting Come: Zulassen/entstehen lassen
6. Crystallizing: Herauskrystallisieren
7. Prototyping: Prototypen bauen/Institutionalisieren/Performen

Im Coaching findet das U-Modell als Strukturierung, Gedankenmodell und Tool Anwendung. Mit dieser Beschreibung wird das U-Modell als Tool für ein einzelnes Coaching-Setting vorgestellt.

▪ **Vorgehen**

Vorbereitung:

Der Coach schreibt alle sieben Stationen auf einzelne Moderationskarten und legt diese in Form eines „U“ auf den Boden.

1. Schritt: Observe

Der Coach bittet den Coachee, sich auf den ersten Bodenanker „Observe“ zustellen und sein Anliegen mit Hilfe von systemischen Fragen zu reflektieren. Die Ergebnisse können stichpunktartig auf den Moderationskarten festgehalten und am jeweiligen Bodenanker auf den Boden gelegt werden. Mit der Frage „Was noch?“ regt der Coach zu weiteren Reflexionen an. Mögliche Fragen:

- Was ist das Thema?
- In welcher Situation wird das Problem sichtbar?

2. Schritt: Seeing from the whole

Anschließend leitet der Coach zur nächsten Station über. Mögliche Fragen:

- Was würde XY sagen/denken?
- Welche Bedeutung hat das Thema/die Entscheidung für Sie in 10 Jahren?
- Was würde passieren, wenn Sie den Weg weitergehen?
- Welche Gefühle nehmen Sie wahr?

3. Schritt: Letting Go

Mögliche Fragen:

- Welche Widerstände hindern Sie, weiterzugehen?
- Von was musst du dich trennen?

4. Schritt: Presencing

Mögliche Fragen:

- Was macht Sie stark?
- Was brauchen Sie, um den Weg weiterzugehen?
- Von was sind Sie überzeugt?

5. Schritt: Letting Come

Mögliche Fragen:

- Was zeigt sich Neues?

- Wie fühlt sich das Neue an?
- Woran würden Sie merken, dass das Problem verschwunden ist?

6. Schritt: Crystallizing

Mögliche Fragen:

- Was konkret werden Sie jetzt als nächstes tun?
- Was würde passieren, wenn Sie das Neue ausprobieren?
- Was würde passieren, wenn Sie scheitern?
- Was bedeutet es für Sie, einen Schritt weitergekommen zu sein?

7. Schritt: Prototyping

Mögliche Fragen:

- Angenommen, Sie sind den Weg bis hierhin gegangen, was ist anders als vorher?
- Was konkret bedeutet es für Sie, diese Qualität erreicht zu haben?
- Wer sind Sie jetzt?

Nach der letzten Station bittet der Coach den Coachee aus seinem „U“ rauszugehen und sich das Erarbeitete anzuschauen. „Welche Erkenntnisse nehmen Sie?“

- **Varianten**
keine
- **Erfolgsfaktoren**
Anwendung der systemischen Fragetechnik.
- **Fazit**
„Mit Fragen durch das U-gehen“ ist ein Tool, mit dem sich der Coachee in überschaubarer Zeit schnell einen Themenüberblick verschaffen und einen Lösungsausblick erreichen kann. Im Coaching-Verlauf eignet es sich zur Bearbeitung von beliebigen Fragestellungen.
- **Weiterführende Informationen und Links**
Scharner, Otto C. (2022, 2. Edition): Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen, Auer-System-Verlag.

Verwendungshinweis

Die Verwendung dieser Toolbeschreibung im Rahmen eigener Coachings ist gestattet und erwünscht. Bei Beratungstätigkeit und Trainings ist dies mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts gestattet. Eine Durchführung von Trainings und Ausbildungen oder Nutzung dieser Toolbeschreibung in vollständiger oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet und benötigt die vorherige schriftliche Zustimmung der INA CCW Internationale Akademie für Sozialwissenschaften, Organisation und Management – Coaching Campus World GmbH.