

Tool: Durch das Tor gehen

Steckbrief		
Coaching-Anlass:	Bekräftigung einer positiven Erkenntnis	
Zeit:	20-30 Min	
Anzahl Teilnehmer ¹ :	Coach/Coachee	
Infrastruktur, Materialien:	keine	
Einsatzgebiet	Einzelcoaching	ja
	Teamcoaching	nein
	Mitarbeitergespräch	nein
	Workshop	nein
	Online-Coaching	nein
Nicht zum Einsatz durch Führungskraft als Coaching-Instrument geeignet.		

■ In aller Kürze

Das Tool „Durch das Tor gehen“ zielt darauf, eine positive Erkenntnis des Coachee, eine bereits getroffene oder stark gewünschte Entscheidung, etwas anders zu machen, durch Reframing zu verstärken. Dies kann zum Beispiel am Ende einer guten, intensiven Coachingsequenz der Fall sein, wenn der Coachee eine für sich positive Erkenntnis gewonnen hat. Voraussetzung ist, dass es dem Coachee emotional gut geht.

■ Kontext und Konzept

Reframing ist eine Technik zur Umdeutung von Denk-, Ausdrucks- und Handlungsweisen. Bei einer getroffenen (schwierigen) Entscheidung geht es darum, diese als „machbar“ zu erleben, emotional zu stabilisieren und mit einer starken zukunftsoptimistischen Überzeugungskraft zu untermauern.

■ Vorgehen

Laden Sie den Coachee ein, sich auf Sie einzulassen: Sie möchten dem Coachee ein Geschenk machen. Erklären Sie dem Coachee, dass Sie sich zusammen auf einen Weg begeben und dass Sie den Coachee auf seinem Weg begleiten. Erklären Sie, dass es darum geht, ein Tor zu durchschreiten.

Bitten Sie nun den Coachee aufzustehen und die Augen zu schließen. Stellen Sie sich neben den Coachee und schließen auch Sie die Augen. Bitten Sie den Coachee, sich in die Situation einzufühlen und am Ausgangspunkt „anzukommen“.

Fragen Sie nach:

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

- In welcher Umgebung/ Raum stehen Sie? Wie sieht der Raum aus, in dem Sie gerade sind: Gegenstände/ Boden/ Wände/ Tageszeit/ Farben/ Duft...
- Aus diesem Raum führt eine Tür hinaus. Öffnen Sie die Tür und verlassen den Raum. Was liegt vor Ihnen (Treppe, Teppich, Stufe,...). Wie sieht der Weg aus?

Fordern Sie den Coachee auf, den imaginären Weg zu gehen. Begleiten Sie den Coachee. Fragen Sie nach:

- Wohin führt der Weg? Ist er leicht zu gehen? Was sehen Sie rechts/ links neben dem Weg? Was nehmen Sie wahr: Umgebung, Farben, Geräusche?
- Wie fühlt es sich an, den Weg zu gehen?
- Laufen Sie den Weg, bis er zu einem Tor führt.

Fordern Sie den Coachee nun auf, sich dem Tor zu nähern. Fragen Sie nach:

- Wie sieht das Tor aus? (ausführlich beschreiben lassen: Farbe, Größe, Material)
- Gibt es eine Möglichkeit, das Tor zu öffnen? Sehen Sie eine Klinke, einen Knauf, einen Knopf oder etwas Ähnliches? Wie sieht der Türöffner aus?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie das Tor öffnen können?
- Haben Sie Lust, dieses Tor jetzt zu öffnen?

Bitten Sie den Coachee nun noch einmal näher an das Tor heran, so dass er es öffnen könnte. Fragen Sie nach:

- Möchten Sie IHR Tor öffnen?

Bevor das Tor geöffnet wird, machen Sie folgende Ankündigung: „Ich werde nun einen Text sprechen und erst, wenn ich „JETZT“ sage, öffnen Sie das Tor und gehen mit 1-2 großen Schritten durch. Sind Sie bereit?

Text: Gehen Sie auf das Tor zu, fassen Sie die Klinke/ den Knauf/ den Knopf ... und öffnen Sie das Tor: „JETZT“.

- Was sehen Sie? Was noch? Wie fühlt es sich an? Wie geht es weiter?

HINWEIS: Oft ist es wertvoll, all das, was der Coachee sieht, bei ihm zu lassen. Der Coachee lässt das Erlebte wirken und Sie stellen als Coach keine weiteren Fragen.

Bitten Sie nun den Coachee, die Augen wieder zu öffnen.

■ Varianten

Zu Beginn kann der Coachee aufgefordert werden, sein Tor mit zwei Stühlen zu bauen, das er durchschreiten kann.

Wenn der Coachee das Gefühl hat, das Tor nicht alleine öffnen zu können, bieten Sie ihm an, das Tor gemeinsam zu öffnen. Sie drücken das Tor gemeinsam mit dem Coachee auf das Wort „JETZT“ auf.

Optional: Abgrenzung zum Problem/ System

Nachdem der Coachee durch das Tor gegangen ist, stellt sich der Coach vor ihn und bittet ihn, die Augen zu schließen.

- Stellen Sie sich vor, ich bin ... (der Teil, von dem die Entscheidung wegführt/ das Thema, welches der Coachee abstellen möchte/ das System z.B. Familie, von dem sich der Coachee abgrenzen möchte).
- Wenn ich bis 1 gezählt habe, öffnen Sie die Augen und gehen Sie Ihren Weg.
- Sind Sie bereit? 3 – 2 – 1

▪ **Erfolgsfaktoren**

Emotionale Bereitschaft des Coachee, sich auf das Arbeitsformat einzulassen.

▪ **Fazit**

Ein emotional wirkmächtiges Tool.

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.