

NUR FÜR DEN KLIENTEN

Der Gleichheitskleber

Martina und die ausgezogene Tochter

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Gleichheitskleber	ZUSATZSPUR Türsteher im Kopf
-------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der Gleichheitskleber ist die Hauptspur. Ein beobachtbares Verhalten wird wie ein Beweis für eine persönliche Bedeutung behandelt:

A bedeutet B

Meine Tochter antwortet später. Das bedeutet: Ich bin ihr weniger wichtig.

Der Türsteher im Kopf ist die Zusatzspur. Wörter wie *müssen, dürfen, sollen, können oder nicht können* begrenzen den inneren Handlungsspielraum. In diesem Fall lautet die Spur: "Ich muss die Verbindung regelmäßig spüren."

Deine Rolle: Martina Vogel

Du bist Martina Vogel, 51 Jahre. Deine erwachsene Tochter Lisa ist vor fünf Monaten in ihre erste eigene Wohnung gezogen. Seitdem schreibt sie seltener von sich aus und antwortet manchmal erst nach einigen Stunden.

Wenn ihr euch trifft oder telefoniert, ist Lisa herzlich, erzählt dir viel und interessiert sich für dein Leben. Trotzdem wirst du unruhig, sobald dein Handy längere Zeit still bleibt. Dann beginnst du zu zweifeln, ob du in ihrem neuen Leben noch genügend Platz hast.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Seit meine Tochter ausgezogen ist, antwortet sie manchmal erst Stunden später auf meine Nachrichten. Daran merke ich doch, dass ich ihr nicht mehr so wichtig bin. Ich muss einfach regelmäßig spüren, dass unsere Verbindung noch da ist

So steuerst du die Übung

- Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
- Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
- Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
- Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Martina

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Wenn ich ihr noch wichtig wäre, ...</i>	<i>Daran sehe ich doch ganz deutlich, dass ...</i>
<i>Für mich bedeutet eine enge Verbindung, ...</i>	<i>Ein sichtbares Zeichen wäre für mich, ...</i>
<i>Ich muss spüren, dass ...</i>	<i>Ich kann erst ruhig sein, wenn ...</i>
<i>Wenn wir uns allerdings persönlich sehen, ...</i>	<i>Vielleicht reagiere ich bei meiner Tochter anders, weil ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Lisa hat sich nicht von dir abgewandt. Der Auszug hat jedoch eure bisherige Beziehung verändert. Du bist unsicher, welche Rolle du nun im Leben deiner erwachsenen Tochter einnimmst. Deshalb behandelst du häufige Nachrichten als sichtbaren Beweis dafür, dass eure Verbindung noch besteht.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich meine neue Rolle als Mutter einer erwachsenen Tochter finden und unsere Verbindung spüren, ohne dafür ständig eine Nachricht als Beweis zu benötigen?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

1. Kleine Spur: „Wenn wir uns sehen, ist Lisa eigentlich sehr herzlich und erzählt mir viel.“

2. Deutlichere Spur: „Bei Freunden würde ich eine Antwort nach ein paar Stunden wahrscheinlich gar nicht so persönlich nehmen. Bei meiner Tochter glaube ich aber, ich müsse ständig spüren, dass alles in Ordnung ist.“

3. Letzte Spur: „Vielleicht verwechsle ich die Häufigkeit unserer Nachrichten mit der Stärke unserer Verbindung.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- ☐ Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "wichtig", "Verbindung", "genügend Platz" oder "spüren".
- ☐ Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet.
- ☐ Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt.

2. Hauptspur: Der Gleichheitskleber

- ☐ Die Beobachtung ist klar: Lisa antwortet manchmal erst nach einigen Stunden und meldet sich seltener von sich aus.
- ☐ Meine persönliche Bedeutung ist klar: Deshalb glaube ich, Lisa weniger wichtig zu sein.
- ☐ Der Coach hat geprüft, ob eine spätere Antwort diese Bedeutung wirklich haben muss.
- ☐ Ich habe mindestens ein Gegenbeispiel genannt: Bei Treffen und Telefonaten ist Lisa herzlich und zugewandt.
- ☐ Wir haben mindestens eine andere mögliche Erklärung für die spätere Antwort gefunden.
- ☐ Ich kann erkennen: Weniger Nachrichten bedeuten nicht automatisch weniger Verbindung.

3. Zusatzspur: Der Türsteher im Kopf

- ☐ Der Coach hat mein Wort "muss" oder mein "Ich kann erst ruhig sein, wenn ..." bemerkt.
- ☐ Wir haben geklärt, was ich befürchte, wenn ich die Verbindung nicht ständig durch Nachrichten spüre.
- ☐ Ich kann weitere Zeichen für unsere Verbindung erkennen und muss nicht jede Nachricht als Beweis behandeln.

4. Der coachbare Kern

- ☐ Ich erkenne meine Unsicherheit darüber, welche Rolle ich nach dem Auszug noch im Leben meiner Tochter spiele.



Ich kann ein Ziel formulieren: Verbindung erleben und zugleich Lisas Selbstständigkeit zulassen.

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	wichtig, Verbindung, genügend Platz, sichtbares Zeichen, spüren
Gleichheitskleber	Lisa antwortet später = Ich bin ihr weniger wichtig.
Türsteher im Kopf	Ich muss regelmäßig spüren, dass unsere Verbindung noch da ist.
Lösung	Eine spätere Antwort bedeutet nicht automatisch weniger Zuneigung. Weniger Kontakt ist nicht dasselbe wie weniger Verbindung.
Coachbarer Kern	Martina ist unsicher, welche Rolle sie nach dem Auszug noch im Leben ihrer erwachsenen Tochter spielt, und sucht deshalb ständig sichtbare Bestätigung.

Möglicher Lösungssatz von Martina

„Wenn Lisa später antwortet, ist das zunächst nur eine spätere Antwort. Unsere herzlichen Begegnungen zeigen mir, dass unsere Verbindung auch bei weniger Kontakt bestehen kann. Mein eigentliches Thema ist meine Unsicherheit darüber, welche Rolle ich jetzt in ihrem Leben spiele.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus der Beobachtung wieder nur eine Beobachtung?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Der Gleichheitskleber

Markus und die abgesagte Radtour

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Gleichheitskleber	ZUSATZSPUR Türsteher im Kopf
-------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der Gleichheitskleber ist die Hauptspur. Ein beobachtbares Verhalten wird wie ein Beweis für eine persönliche Bedeutung behandelt:

A bedeutet B

Tobias sagt die Radtour ab. Das bedeutet: Unsere Freundschaft ist ihm nicht mehr wichtig.

Der Türsteher im Kopf ist die Zusatzspur. Wörter wie *müssen, dürfen, sollen, können oder nicht können* begrenzen den inneren Handlungsspielraum. In diesem Fall lautet die Spur: "Ich muss mich auf einen guten Freund jederzeit verlassen können."

Deine Rolle: Markus Feldmann

Du bist Markus Feldmann, 47 Jahre. Seit zwölf Jahren bist du eng mit Tobias befreundet. Ihr wolltet in diesem Frühjahr zwei längere Radtouren unternehmen. Tobias sagte beide Termine kurzfristig ab - einmal wegen seiner kranken Tochter, einmal wegen eines dringenden Problems im Betrieb.

Nach beiden Absagen schlug Tobias sofort Ersatztermine vor. Er schickt dir weiterhin Sprachnachrichten und half dir vor drei Wochen, dein Fahrrad zu reparieren. Trotzdem trifft dich jede Absage stark. Du befürchtest, in seinem volleren Leben nur noch eine Nebenrolle zu spielen.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Tobias hat unsere Radtour jetzt schon zum zweiten Mal abgesagt. Daran merke ich doch, dass ihm unsere Freundschaft nicht mehr wirklich wichtig ist. Ich muss mich auf einen guten Freund einfach jederzeit verlassen können.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Markus

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

*Wenn ihm unsere Freundschaft wirklich wichtig wäre,
...*

Die zweite Absage zeigt mir doch, dass ...

Ein guter Freund ist für mich jemand, der ...

*Mich auf jemanden verlassen können heißt für mich,
...*

Ich muss wissen, dass ...

Eine Freundschaft kann nur funktionieren, wenn ...

Allerdings hat Tobias nach beiden Absagen ...

Vielleicht trifft mich das so stark, weil ...

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Die Absagen enttäuschen dich. Du deutest eingehaltene Pläne jedoch als Beweis für eure Freundschaft und übersiehst Tobias' Ersatzvorschläge. Dahinter steckt die Sorge, an Bedeutung zu verlieren.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich Enttäuschung ansprechen, ohne Absagen als Beweis gegen unsere Freundschaft zu behandeln?

Hilfspuren, falls der Coach feststeckt

- 1. Kleine Spur:** „Nach beiden Absagen hat Tobias sofort einen neuen Termin vorgeschlagen.“
- 2. Deutlichere Spur:** „Er meldet sich, hilft und schlägt Ersatz vor. Trotzdem meine ich, ein guter Freund müsse jede Verabredung einhalten.“
- 3. Letzte Spur:** „Vielleicht verwechsle ich eine abgesagte Tour mit der Bedeutung unserer ganzen Freundschaft.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "wichtig", "guter Freund", "sich verlassen können" oder "jederzeit". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Der Gleichheitskleber

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Die Beobachtung ist klar: Tobias sagte zwei Radtouren ab und schlug jeweils Ersatz vor. |
| ☐ | Meine Bedeutung ist klar: Deshalb glaube ich, ihm sei unsere Freundschaft nicht mehr wichtig. |
| ☐ | Der Coach hat geprüft, ob zwei Absagen das wirklich bedeuten müssen. |
| ☐ | Ich habe ein Gegenbeispiel genannt: Tobias meldet sich, hilft mir und schlägt neue Termine vor. |
| ☐ | Wir haben eine andere mögliche Erklärung für die Absagen gefunden. |
| ☐ | Ich erkenne: Absagen bedeuten nicht automatisch eine unwichtige Freundschaft. |

3. Zusatzspur: Der Türsteher im Kopf

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat mein "muss" und die Forderung nach jederzeitiger Verlässlichkeit bemerkt. |
| ☐ | Wir haben geklärt, was ich bei einer Absage eines guten Freundes befürchte. |
| ☐ | Ich kann Verlässlichkeit differenzierter beschreiben und meine Enttäuschung ansprechen. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne meine Sorge, in Tobias' Leben an Bedeutung zu verlieren. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: Erwartungen besprechen und Freundschaft nicht an einzelnen Verabredungen messen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	wichtig, guter Freund, sich verlassen können, jederzeit
Gleichheitskleber	Tobias sagt zwei Radtouren ab = Unsere Freundschaft ist ihm nicht mehr wichtig.
Türsteher im Kopf	Ich muss mich auf einen guten Freund jederzeit verlassen können.
Lösung	Zwei Absagen bedeuten nicht automatisch fehlende Freundschaft. Tobias hält Kontakt, hilft Markus und schlägt Ersatztermine vor.
Coachbarer Kern	Markus fürchtet, in Tobias' verändertem Alltag an Bedeutung zu verlieren, und nutzt eingehaltene Pläne als sichtbaren Beweis für Freundschaft.

Möglicher Lösungssatz von Markus

„Wenn Tobias eine Radtour absagt, ist das zunächst eine abgesagte Radtour. Seine Ersatzvorschläge, Nachrichten und seine Hilfe zeigen mir, dass ihm unsere Freundschaft weiterhin wichtig sein kann. Mein eigentliches Thema ist die Angst, in seinem veränderten Alltag an Bedeutung zu verlieren.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus der Absage wieder nur eine Absage?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Die Milchglasexperten

Katrin zwischen Aushalten und Kündigen

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Milchglasexperten	ZUSATZSPUR Schwarz-Weiß-Denker
-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Die Milchglasexperten sind die Hauptspur. Eine Aussage erhält scheinbar Gewicht, weil sie sich auf Fachleute beruft. Wer diese Fachleute sind, was sie genau gesagt haben und ob ihre Aussage auf den Klienten passt, bleibt jedoch hinter Milchglas verborgen.

Wer genau sagt eigentlich was?

„Karriereexperten sagen, dass ein Neuanfang mit Anfang 50 kaum noch realistisch ist.“

Der Schwarz-Weiß-Denker ist die Zusatzspur. Er lässt nur zwei extreme Möglichkeiten gelten und blendet alle Zwischenschritte aus. In diesem Fall lautet die scheinbare Wahl: *im sicheren Job aushalten oder sofort kündigen und alles riskieren.*

Deine Rolle: Katrin Berger

Du bist Katrin Berger, 52 Jahre. Seit 19 Jahren arbeitest du im Einkauf eines mittelständischen Unternehmens. Dein Gehalt kommt pünktlich, die Abläufe sind vertraut und dein Arbeitsplatz gilt als sicher. Gleichzeitig fühlst du dich seit längerer Zeit gelangweilt und innerlich festgefahren.

Besonders gern arbeitest du neue Kolleginnen und Kollegen ein und gestaltest kleine interne Schulungen. Du könntest dir vorstellen, künftig stärker mit Menschen und Weiterbildung zu arbeiten. Konkrete Möglichkeiten, Weiterbildungen oder interne Stellen hast du bisher jedoch kaum geprüft.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Karriereexperten sagen doch, dass ein beruflicher Neuanfang mit Anfang 50 kaum noch realistisch ist. Entweder ich bleibe in meinem sicheren Job und finde mich damit ab - oder ich kündige und setze meine ganze Existenz aufs Spiel.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Katrin

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Karriereexperten sagen ja immer, ...</i>	<i>Realistisch ist in meinem Alter doch nur, ...</i>
<i>Ein sicherer Job bedeutet für mich, ...</i>	<i>Meine ganze Existenz wäre gefährdet, wenn ...</i>
<i>Entweder ich bleibe ... oder ich ...</i>	<i>Eine Möglichkeit dazwischen sehe ich nicht, weil ...</i>
<i>Eigentlich würde ich gern ...</i>	<i>Geprüft habe ich bisher noch nicht, ob ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Du fürchtest eine Fehlentscheidung und den Verlust deiner finanziellen Sicherheit. Statt diese Angst selbst zu benennen, lässt du unsichtbare Karriereexperten das Verbot aussprechen. Zugleich behandelst du Bleiben und sofortiges Kündigen als einzige Möglichkeiten. Gespräche, Weiterbildung oder interne Veränderungen blendest du aus.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich Veränderungsmöglichkeiten prüfen, ohne sofort meine finanzielle Sicherheit aufzugeben?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

- 1. Kleine Spur:** „Ich weiß gar nicht mehr, welche Karriereexperten das genau waren. Ich habe so etwas irgendwann gelesen.“
- 2. Deutlichere Spur:** „Mit sicher meine ich mein regelmäßiges Gehalt. Ob ein Wechsel wirklich unrealistisch wäre, habe ich noch nicht geprüft.“
- 3. Letzte Spur:** „Vielleicht gibt es mehr als Bleiben oder Kündigen. Ich könnte mich erst informieren, eine Weiterbildung testen oder mich intern umsehen.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "Neuanfang", "realistisch", "sicher", "ganze Existenz" oder "mich damit abfinden". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Die Milchglasexperten

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat nachgefragt, welche Karriereexperten ich konkret meine. |
| ☐ | Ich habe benannt, woher die Aussage stammt oder zugegeben, dass ich die genaue Quelle nicht kenne. |
| ☐ | Wir haben geklärt, was die Experten angeblich gesagt haben und ob es auf meine Situation zutrifft. |
| ☐ | Ich unterscheide die angebliche Expertenaussage von meiner eigenen Schlussfolgerung. |
| ☐ | Ich kann meine Angst vor einer Fehlentscheidung benennen, ohne sie den Experten in den Mund zu legen. |

3. Zusatzspur: Der Schwarz-Weiß-Denker

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass ich nur zwei Extreme zulasse: bleiben und mich abfinden oder sofort kündigen und alles riskieren. |
| ☐ | Wir haben mindestens drei Möglichkeiten zwischen diesen beiden Extremen gefunden. |
| ☐ | Ich erkenne: Ich muss heute noch keine endgültige Entscheidung treffen, um den ersten Schritt zu einer Veränderung zu machen. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne meine Angst, durch eine berufliche Veränderung Sicherheit zu verlieren oder eine Fehlentscheidung zu treffen. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: konkrete Möglichkeiten prüfen und einen überschaubaren nächsten Schritt wählen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	Neuanfang, realistisch, sicher, ganze Existenz, mich damit abfinden
Milchglasexperten	"Karriereexperten sagen ..." - ohne konkrete Personen, Quelle oder genaue Aussage.
Schwarz-Weiß-Denker	Entweder im sicheren Job aushalten oder sofort kündigen und alles riskieren.
Lösung	Die Aussage ist nicht überprüft. Zwischen Bleiben und Kündigen liegen viele Schritte: Gespräche, Weiterbildung, internes Projekt, Hospitation oder Bewerbung ohne vorherige Kündigung.
Coachbarer Kern	Katrin fürchtet eine Fehlentscheidung. Sie leiht dieser Angst die Stimme unbekannter Experten und übersieht dadurch risikoarme Möglichkeiten.

Möglicher Lösungssatz von Katrin

„Ich weiß weder, welche Experten das genau gesagt haben, noch ob ihre Aussage auf mich zutrifft. Bisher habe ich Sicherheit mit Stillstand und Veränderung mit sofortiger Kündigung gleichgesetzt. Ich kann erst Informationen sammeln, Möglichkeiten prüfen und einen kleinen Schritt gehen, ohne gleich meine ganze Existenz aufs Spiel zu setzen.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus zwei Möglichkeiten plötzlich eine dritte?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Die Milchglasexperten

Leonie zwischen Trainingsplan und Sofa

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Milchglasexperten	ZUSATZSPUR Schwarz-Weiß-Denker
-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Die Milchglasexperten sind die Hauptspur. Eine Aussage erhält scheinbar Gewicht, weil sie sich auf Fachleute beruft. Wer diese Fachleute sind, was sie genau gesagt haben und ob ihre Aussage auf den Klienten passt, bleibt jedoch hinter Milchglas verborgen.

Wer genau sagt eigentlich was?

„Fitnessexperten sagen, dass Training unter einer Stunde kaum etwas bringt.“

Der Schwarz-Weiß-Denker ist die Zusatzspur. Er lässt nur zwei extreme Möglichkeiten gelten und blendet alle Zwischenschritte aus. In diesem Fall lautet die scheinbare Wahl: *viermal pro Woche konsequent trainieren oder gar nicht erst anfangen.*

Deine Rolle: Leonie Hartmann

Du bist Leonie Hartmann, 38 Jahre. Du arbeitest überwiegend am Schreibtisch und möchtest dich wieder regelmäßiger bewegen. Zweimal hast du mit vier wöchentlichen Studieterminen begonnen und nach wenigen Wochen aufgehört, weil der Plan nicht in deinen Alltag passte.

Du tanzst gern und magst kurze Übungen zu Hause. Eine Freundin lud dich in einen wöchentlichen Tanzkurs ein. Trotzdem hältst du kleine Einheiten für unzureichend. Die angebliche Expertenmeinung kennst du nur aus kurzen Internetvideos.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Fitnessexperten sagen doch, dass Training unter einer Stunde kaum etwas bringt. Entweder ich gehe mindestens viermal pro Woche ins Studio und ziehe es richtig durch - oder ich kann es gleich lassen.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Leonie

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Mit Fitnessexperten meine ich ...</i>	<i>Gesehen oder gelesen habe ich das ...</i>
<i>Richtig trainieren bedeutet für mich, ...</i>	<i>Etwas bringen würde Bewegung für mich, wenn ...</i>
<i>Entweder ich ...</i>	<i>Wenn ich nicht mindestens ..., kann ich es gleich lassen.</i>
<i>Eine Möglichkeit dazwischen wäre ...</i>	<i>Noch gar nicht geprüft habe ich, ob ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Du fürchtest, wieder an einem zu großen Plan zu scheitern. Unbekannte Fitnessexperten liefern dafür den Maßstab: vier Studiotermine oder gar nichts. Tanzen und kurze Einheiten blendest du aus.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich beginnen, ohne nur perfektes Training oder Scheitern zu sehen?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

1. **Kleine Spur:** „Die Experten kenne ich nicht. Die Aussage stammt aus kurzen Videos.“
2. **Deutlichere Spur:** „Richtig trainieren heißt für mich viermal Studio. Kürzere Einheiten habe ich nie geprüft.“
3. **Letzte Spur:** „Vielleicht gibt es mehr als viermal Studio oder gar nichts: Tanzkurs und kurze Einheiten.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "richtig trainieren", "etwas bringen", "durchziehen" oder "realistisch". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Die Milchglasexperten

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat nachgefragt, welche Fitnessexperten ich konkret meine. |
| ☐ | Ich habe benannt, woher die Aussage stammt oder zugegeben, dass ich die genaue Quelle nicht kenne. |
| ☐ | Wir haben geklärt, was die Experten angeblich gesagt haben und ob es auf meine Situation zutrifft. |
| ☐ | Ich unterscheide die angebliche Expertenaussage von meinem eigenen Anspruch an ein perfektes Training. |
| ☐ | Ich kann meine Angst vor erneutem Scheitern benennen, ohne sie den Experten in den Mund zu legen. |

3. Zusatzspur: Der Schwarz-Weiß-Denker

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass ich nur zwei Extreme zulasse: viermal pro Woche Studio oder gar nicht anfangen. |
| ☐ | Wir haben mindestens drei Möglichkeiten zwischen diesen beiden Extremen gefunden. |
| ☐ | Ich erkenne: Eine kleine Routine kann ein sinnvoller Anfang sein, auch wenn sie nicht meinem Idealplan entspricht. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Ich erkenne meine Sorge, erneut an einem zu ehrgeizigen Trainingsplan zu scheitern. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: eine passende Routine ausprobieren und ihre Wirkung an meiner Erfahrung prüfen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	richtig trainieren, etwas bringen, durchziehen, realistisch
Milchglasexperten	"Fitnessexperten sagen ..." - ohne konkrete Personen, Quelle oder überprüfbare Aussage.
Schwarz-Weiß-Denker	Entweder viermal pro Woche ins Studio gehen oder gar nicht erst anfangen.
Lösung	Die Expertenaussage ist nicht überprüft. Zwischen einem perfekten Studioplan und Untätigkeit liegen Tanzen, Spaziergänge, kurze Einheiten und ein schrittweiser Aufbau.
Coachbarer Kern	Leonie fürchtet, erneut zu scheitern. Sie leiht dieser Sorge die Stimme unbekannter Experten und übersieht dadurch machbare Anfänge.

Möglicher Lösungssatz von Leonie

„Ich weiß weder, welche Experten das genau gesagt haben, noch ob ihre Aussage stimmt. Bisher habe ich wirksame Bewegung mit einem perfekten Studioplan gleichgesetzt. Ich kann mit dem Tanzkurs, Spaziergängen und kurzen Einheiten beginnen und beobachten, was sich für mich wirklich bewährt.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus zwei Möglichkeiten plötzlich eine dritte?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Der vorschnelle Besserwisser

Saskia und die schwierige Stimmung

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Vorschneller Besserwisser	ZUSATZSPUR Kristallkugel
-------------------------	--	-----------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der vorschnelle Besserwisser ist die Hauptspur. Eine Frage oder Aussage behandelt eine ungesicherte Annahme bereits wie eine Tatsache. Der Coach macht die versteckte Voraussetzung sichtbar und prüft, was tatsächlich beobachtet wurde.

Was wird hier bereits als sicher vorausgesetzt?

„Ich frage mich, warum meine Teamleiterin mich neuerdings nicht mehr ernst nimmt.“

Die Kristallkugel ist die Zusatzspur. Sie tritt auf, wenn jemand Gedanken, Absichten oder die Zukunft schon zu kennen glaubt. Hier lautet die Vorhersage: *Wenn ich sie darauf anspreche, wird sie bestimmt denken, dass ich zu empfindlich bin.*

Deine Rolle: Saskia Neumann

Du bist Saskia Neumann, 41 Jahre. Du arbeitest als Projektkoordinatorin in einem Logistikunternehmen. In zwei Besprechungen reagierte deine Teamleiterin Frau Krüger nur kurz auf deine Vorschläge. Einmal unterbrach sie dich mit dem Hinweis, dass die Zeit knapp sei.

In der zweiten Besprechung sagte Frau Krüger: „Nehmen Sie den Punkt bitte erst einmal mit.“ Später kam sie nicht darauf zurück. Zugleich übertrug sie dir letzte Woche die Verantwortung für eine wichtige Kundenpräsentation. Nachgefragt hast du bisher nicht.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Ich frage mich, warum meine Teamleiterin mich neuerdings nicht mehr ernst nimmt. Wenn ich sie darauf anspreche, wird sie bestimmt denken, dass ich einfach zu empfindlich bin. Die Stimmung zwischen uns ist inzwischen wirklich schwierig.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Saskia

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Nicht ernst nehmen bedeutet für mich, ...</i>	<i>Schwierig ist die Stimmung, weil ...</i>
<i>Ich weiß doch längst, dass sie ...</i>	<i>Wenn ich sie darauf anspreche, wird sie ...</i>
<i>In der ersten Besprechung habe ich beobachtet, ...</i>	<i>In der zweiten Besprechung ist tatsächlich passiert, ...</i>
<i>Allerdings hat sie mir letzte Woche ...</i>	<i>Nachgefragt habe ich bisher nicht, weil ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Du hast aus zwei kurzen Reaktionen geschlossen, dass Frau Krüger dich nicht mehr ernst nimmt. Diese Deutung steckt bereits in deiner Warum-Frage. Gleichzeitig sagst du voraus, wie sie auf ein klärendes Gespräch reagieren wird. Dadurch musst du deine Annahme nicht überprüfen und kannst einem möglicherweise unangenehmen Gespräch ausweichen.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich Beobachtungen und Annahmen trennen und ein klärendes Gespräch führen, ohne dessen Ergebnis schon vorher zu kennen?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

- 1. Kleine Spur:** „Tatsächlich hat Frau Krüger mich einmal unterbrochen und gesagt: ‚Wir müssen weiter, die Zeit ist knapp.‘“
- 2. Deutlichere Spur:** „Letzte Woche hat sie mir die Verantwortung für eine wichtige Kundenpräsentation übertragen. Das passt eigentlich nicht ganz zu meiner Annahme.“
- 3. Letzte Spur:** „Was sie denken würde, wenn ich sie anspreche, weiß ich nicht. Ich habe es bisher nicht ausprobiert.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "ernst nehmen", "zu empfindlich", "Stimmung" oder "schwierig". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Der vorschnelle Besserwisser

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass meine Warum-Frage bereits voraussetzt, Frau Krüger nehme mich nicht mehr ernst. |
| ☐ | Ich habe die beobachtbaren Situationen beschrieben, ohne meine Deutung als Tatsache auszugeben. |
| ☐ | Ich kann Beobachtung und Annahme trennen: Frau Krüger reagierte kurz - ob sie mich nicht ernst nimmt, weiß ich nicht. |
| ☐ | Ich habe mindestens eine Erfahrung benannt, die meiner Annahme widerspricht. |
| ☐ | Ich erkenne, dass eine Warum-Frage eine unbewiesene Voraussetzung verstecken kann. |

3. Zusatzspur: Die Kristallkugel

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat meine Vorhersage bemerkt: Frau Krüger werde mich für zu empfindlich halten. |
| ☐ | Ich erkenne, dass ich weder ihre Gedanken noch ihre künftige Reaktion sicher kennen kann. |
| ☐ | Ich kann eine offene Frage oder einen kleinen Gesprächsschritt formulieren, mit dem ich meine Annahme überprüfe. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne meine Sorge, nicht ernst genommen oder als zu empfindlich abgewertet zu werden. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: die Situationen sachlich ansprechen und Frau Krügers Sicht erfragen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	ernst nehmen, zu empfindlich, Stimmung, schwierig
Vorschneller Besserwisser	Die Frage "Warum nimmt sie mich nicht mehr ernst?" behandelt eine ungesicherte Annahme bereits als Tatsache.
Kristallkugel	"Sie wird bestimmt denken, dass ich zu empfindlich bin." - Saskia glaubt, Frau Krügers Gedanken und Reaktion zu kennen.
Lösung	Kurze Reaktionen beweisen nicht, dass Frau Krüger Saskia nicht ernst nimmt. Ebenso ist ihre künftige Reaktion unbekannt. Saskia kann die konkreten Situationen beschreiben und nach Frau Krügers Sicht fragen.
Coachbarer Kern	Saskia fürchtet, abgewertet zu werden. Sie macht ihre Deutung zur Tatsache und sagt das Ergebnis eines Gesprächs voraus, bevor es stattgefunden hat.

Möglicher Lösungssatz von Saskia

„Ich habe beobachtet, dass Frau Krüger zweimal kurz auf meine Vorschläge reagiert hat. Daraus habe ich geschlossen, dass sie mich nicht mehr ernst nimmt. Ich weiß aber weder, ob das stimmt, noch was sie in einem Gespräch denken würde. Ich kann die konkreten Situationen ansprechen und sie nach ihrer Sicht fragen.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus einer vermeintlichen Gewissheit wieder eine offene Frage?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Der vorschnelle Besserwisser

David und der vermeintliche Platz am Rand

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Vorschneller Besserwisser	ZUSATZSPUR Kristallkugel
-------------------------	--	-----------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der vorschnelle Besserwisser ist die Hauptspur. Eine Frage oder Aussage behandelt eine ungesicherte Annahme bereits wie eine Tatsache. Der Coach macht die versteckte Voraussetzung sichtbar und prüft, was tatsächlich beobachtet wurde.

Was wird hier bereits als sicher vorausgesetzt?

„Ich frage mich, warum meine Freunde mich plötzlich nicht mehr dabeihaben wollen.“

Die Kristallkugel ist die Zusatzspur. Sie tritt auf, wenn jemand Gedanken, Absichten oder die Zukunft schon zu kennen glaubt. Hier lautet die Vorhersage: *Wenn ich das anspreche, werden sie bestimmt denken, dass ich klammere.*

Deine Rolle: David König

Du bist David König, 36 Jahre. Seit acht Jahren gehörst du zu einer festen Freundesgruppe. Vor drei Wochen sahst du Fotos, auf denen drei Freunde gemeinsam bei einem Konzert waren. Du warst nicht gefragt worden. Kurz danach sagten zwei Personen ein von dir vorgeschlagenes Sonntagsfrühstück ab.

Du weißt nicht, dass die Konzertkarte erst am selben Nachmittag übrig war. Gleichzeitig lud Sarah dich zu ihrem Geburtstag ein, und Felix fragte, ob du bei der nächsten Wanderung dabei bist. Diese Gegenbeispiele beachtest du kaum. Nachgefragt hast du bisher nicht.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Ich frage mich, warum meine Freunde mich plötzlich nicht mehr dabeihaben wollen. Wenn ich das anspreche, werden sie bestimmt denken, dass ich klammere. In der Gruppe bin ich offenbar nur noch ein Lückenfüller.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für David

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Nicht mehr dabeihaben bedeutet für mich, ...</i>	<i>Ein Lückenfüller ist für mich jemand, der ...</i>
<i>Ich weiß doch längst, dass sie ...</i>	<i>Wenn ich das anspreche, werden sie ...</i>
<i>Beim Konzert habe ich tatsächlich beobachtet, ...</i>	<i>Beim Frühstück ist tatsächlich passiert, ...</i>
<i>Allerdings hat Sarah mich ...</i>	<i>Nachgefragt habe ich bisher nicht, weil ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Aus dem Konzert und zwei Absagen hast du geschlossen, dass deine Freunde dich nicht dabeihaben wollen. Die Warum-Frage macht diese Deutung zur Tatsache; die Kristallkugel sagt ihre Reaktion voraus. So schützt du dich vor einer möglichen Zurückweisung.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich Beobachtungen und Annahmen trennen und meine Sorge ansprechen, ohne ihre Reaktion vorauszusagen?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

1. **Kleine Spur:** „Beobachtet habe ich nur: drei Freunde beim Konzert und zwei Absagen zum Frühstück.“
2. **Deutlichere Spur:** „Sarah lud mich zum Geburtstag ein, Felix zur Wanderung. Das passt nicht zu meiner Annahme.“
3. **Letzte Spur:** „Ob sie mich klammernd fänden, weiß ich nicht. Ich habe nicht gefragt.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "dabeihaben", "klammern", "Lückenfüller" oder "zur Gruppe gehören". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Der vorschnelle Besserwisser

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass meine Warum-Frage bereits voraussetzt, meine Freunde wollten mich nicht mehr dabeihaben. |
| ☐ | Ich habe die beobachtbaren Situationen beschrieben, ohne meine Deutung als Tatsache auszugeben. |
| ☐ | Ich kann Beobachtung und Annahme trennen: Sie waren ohne mich beim Konzert - ob sie mich ausschließen, weiß ich nicht. |
| ☐ | Ich habe mindestens eine Erfahrung benannt, die meiner Annahme widerspricht. |
| ☐ | Ich erkenne, dass eine Warum-Frage eine unbewiesene Voraussetzung verstecken kann. |

3. Zusatzspur: Die Kristallkugel

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat meine Vorhersage bemerkt: Meine Freunde würden mich für klammernd halten. |
| ☐ | Ich erkenne, dass ich weder ihre Gedanken noch ihre künftige Reaktion sicher kennen kann. |
| ☐ | Ich kann eine offene Frage oder einen kleinen Gesprächsschritt formulieren, mit dem ich meine Annahme überprüfe. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Ich erkenne meine Sorge, den festen Platz in meiner Freundesgruppe zu verlieren. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: eine konkrete Situation ruhig ansprechen und die Sicht meiner Freunde erfragen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	dabeihaben, klammern, Lückenfüller, zur Gruppe gehören
Vorschneller Besserwisser	Die Frage "Warum wollen sie mich nicht mehr dabeihaben?" behandelt eine ungesicherte Annahme bereits als Tatsache.
Kristallkugel	"Sie werden bestimmt denken, dass ich klammere." - David glaubt, die Gedanken und Reaktionen seiner Freunde zu kennen.
Lösung	Ein Konzert ohne David und zwei Absagen beweisen keinen Ausschluss. Ebenso ist die Reaktion seiner Freunde unbekannt. David kann die konkrete Situation ansprechen und nachfragen.
Coachbarer Kern	David fürchtet, seinen Platz in der Gruppe zu verlieren. Er macht seine Deutung zur Tatsache und sagt das Ergebnis eines Gesprächs voraus, bevor es stattgefunden hat.

Möglicher Lösungssatz von David

„Ich habe beobachtet, dass drei Freunde ohne mich bei einem Konzert waren und zwei ein Frühstück abgesagt haben. Daraus habe ich geschlossen, dass sie mich nicht mehr dabeihaben wollen. Ich weiß aber weder, ob das stimmt, noch was sie bei einer Nachfrage denken würden. Ich kann eine konkrete Situation ansprechen und nachfragen.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus einer vermeintlichen Gewissheit wieder eine offene Frage?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Ja, wer denn nun?

Thomas und die unsichtbaren Zuständigen

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR	HAUPTSPUR	ZUSATZSPUR
Nebelkerze	Ja, wer denn nun?	Befehl zum Irgendwas

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Ja, wer denn nun? ist die Hauptspur. Wörter wie man, die, alle oder niemand lassen offen, welche Personen tatsächlich gemeint sind. Der Coach löst die anonyme Gruppe auf und klärt, wer genau was erwartet oder unterlässt.

Wer genau ist hier mit man und die gemeint?

„Bei uns erwartet man einfach, dass ich mich um alles kümmere. Die sollen mich endlich richtig unterstützen.“

Der Befehl zum Irgendwas ist die Zusatzspur. Er fordert eine Veränderung, lässt aber offen, was die andere Person konkret tun soll. Hier lautet der unklare Auftrag: *Die sollen mich endlich richtig unterstützen.*

Deine Rolle: Thomas Berger

Du bist Thomas Berger, 48 Jahre. Du lebst mit deiner Frau Miriam und euren beiden Kindern Lea, 17, und Jonas, 14, zusammen. Neben deinem Beruf organisierst du viele Dinge im Familienalltag: den Wocheneinkauf, Fahrdienste, Handwerkertermine, einen großen Teil der Post und häufig auch das Abendessen.

In den vergangenen Wochen ist tatsächlich einiges an dir hängen geblieben. Zugleich hast du meist nur gesagt: „Hier könnte auch mal jemand mitdenken.“ Als Miriam einmal fragte, was sie konkret übernehmen solle, hast du geantwortet: „Ist schon gut, ich mache es selbst.“

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Bei uns erwartet man einfach, dass ich mich um alles kümmere. Die sollen mich endlich richtig unterstützen, statt mich ständig mit allem allein zu lassen.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Thomas

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Mit man meine ich eigentlich, ...</i>	<i>Zu denen, die mich unterstützen sollen, gehören ...</i>
<i>Mich um alles kümmern bedeutet konkret, ...</i>	<i>Richtig unterstützen würde für mich heißen, ...</i>
<i>Am vergangenen Wochenende habe ich tatsächlich ...</i>	<i>Gesagt habe ich bisher meistens nur, ...</i>
<i>Meine Frau hat mich einmal gefragt, ...</i>	<i>Eine konkrete Bitte könnte lauten, ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Deine Überlastung ist nicht eingebildet. Du fasst Miriam, Lea und Jonas jedoch zu einer anonymen Gruppe zusammen und erwartest, dass sie selbst erkennen, was du brauchst. Für dich wäre ungefragtes Helfen auch ein Zeichen dafür, dass deine Leistung gesehen wird. Konkrete Bitten fühlen sich deshalb beinahe so an, als müsste man um etwas Selbstverständliches betteln.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich benennen, wen ich bei welcher Aufgabe um welche Unterstützung bitte, ohne meine berechnete Überlastung kleinzureden?

Hilfspuren, falls der Coach feststeckt

1. **Kleine Spur:** „Mit man und die meine ich eigentlich meine Frau und unsere beiden Kinder.“
2. **Deutlichere Spur:** „Wenn sie mich richtig unterstützen sollen, weiß ich selbst noch nicht genau, wer welche Aufgabe übernehmen müsste.“
3. **Letzte Spur:** „Meine Frau hat mich einmal gefragt, was sie konkret übernehmen soll. Ich habe gesagt: ‚Ist schon gut, ich mache es selbst.‘“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "alles", "richtig unterstützen", "allein lassen" oder "sich kümmern". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Ja, wer denn nun?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat nachgefragt, welche Personen mit man und die tatsächlich gemeint sind. |
| ☐ | Ich habe Miriam, Lea und Jonas einzeln benannt, statt sie als eine gemeinsame Gruppe zu behandeln. |
| ☐ | Wir haben geklärt, wer tatsächlich etwas von mir erwartet und bei wem ich nur vermute, dass es so ist. |
| ☐ | Ich kann unterscheiden, wer eine Aufgabe abgelehnt hat und wen ich bisher gar nicht konkret gefragt habe. |
| ☐ | Ich erkenne, dass Wörter wie man und die unterschiedliche Personen und Verantwortlichkeiten verdecken. |

3. Zusatzspur: Der Befehl zum Irgendwas

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass richtig unterstützen noch keine konkrete Handlung beschreibt. |
| ☐ | Ich habe mindestens drei beobachtbare Aufgaben benannt, die verteilt oder vereinbart werden könnten. |
| ☐ | Ich kann eine konkrete Bitte formulieren: eine Person, eine Aufgabe und ein klarer Zeitpunkt. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Ich erkenne meine Überlastung und meinen Wunsch, dass meine Leistung auch ohne ständige Hinweise gesehen wird. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: Aufgaben und Zuständigkeiten gemeinsam konkret vereinbaren. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	alles, richtig unterstützen, allein lassen, sich um alles kümmern
Ja, wer denn nun?	Man und die verbergen, dass Thomas seine Frau Miriam und die beiden Kinder Lea und Jonas meint.
Befehl zum Irgendwas	Die sollen mich richtig unterstützen sagt nicht, wer welche konkrete Aufgabe bis wann übernehmen soll.
Lösung	Thomas' Überlastung kann real sein. Seine Familie kann auf pauschale Vorwürfe und unklare Aufträge jedoch nur schwer reagieren. Er kann die Personen einzeln ansprechen, Aufgaben benennen und konkrete Vereinbarungen treffen.
Coachbarer Kern	Thomas möchte entlastet werden und zugleich spüren, dass seine Leistung gesehen wird. Weil er unausgesprochene Aufmerksamkeit erwartet, bleiben seine berechtigten Wünsche für die anderen schwer greifbar.

Möglicher Lösungssatz von Thomas

„Mit man und die meine ich Miriam, Lea und Jonas - aber nicht alle sind für dasselbe zuständig. Statt zu fordern, dass sie mich richtig unterstützen, möchte ich mit meiner Familie konkret vereinbaren, wer welche Aufgabe übernimmt. Meine Überlastung ist real, doch meine Bitte war bisher zu ungenau.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurden aus man und die wieder konkrete Personen?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Ja, wer denn nun?

Laura und die unsichtbaren Mitorganisatoren

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Ja, wer denn nun?	ZUSATZSPUR Befehl zum Irgendwas
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Ja, wer denn nun? ist die Hauptspur. Wörter wie man, die, alle oder niemand lassen offen, welche Personen tatsächlich gemeint sind. Der Coach löst die anonyme Gruppe auf und klärt, wer genau was erwartet oder unterlässt.

Wer genau ist hier mit man und die gemeint?

„Beim Straßenfest verlässt man sich darauf, dass ich alles organisiere. Die müssen endlich verbindlich mitziehen.“

Der Befehl zum Irgendwas ist die Zusatzspur. Er fordert eine Veränderung, lässt aber offen, was die andere Person konkret tun soll. Hier lautet der unklare Auftrag: *Die müssen endlich verbindlich mitziehen.*

Deine Rolle: Laura Stein

Du bist Laura Stein, 43 Jahre. Du organisierst ehrenamtlich mit Ralf, Meike und Cem ein Straßenfest. In den letzten Wochen hast du Genehmigungen eingeholt, Standanmeldungen gesammelt, einen Ablaufplan begonnen und mehrere Rückfragen beantwortet. Die Belastung ist tatsächlich groß.

Im letzten Treffen bot Cem an, die Tontechnik zu übernehmen. Meike fragte, welche Aufgabe noch offen sei, und Ralf wollte die Standbetreiber anrufen. Du sagtest, du würdest eine Liste schicken, hast sie aber noch nicht erstellt. In der Gruppe schreibst du meist nur: „Es müssten jetzt wirklich alle mehr mitziehen.“

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Bei unserem Straßenfest verlässt man sich mal wieder darauf, dass ich alles organisiere. Die müssen endlich verbindlich mitziehen, statt mich mit dem ganzen Kram allein hängen zu lassen.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Laura

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Mit man meine ich eigentlich, ...</i>	<i>Zu denen, die verbindlich mitziehen sollen, gehören ...</i>
<i>Alles organisieren bedeutet konkret, ...</i>	<i>Mich allein hängen lassen heißt für mich, ...</i>
<i>In den letzten zwei Wochen habe ich tatsächlich ...</i>	<i>Gesagt habe ich bisher meistens nur, ...</i>
<i>Meike hat mich gefragt, ...</i>	<i>Eine konkrete Aufgabe könnte lauten, ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Deine Überlastung ist real. Du fasst Ralf, Meike und Cem jedoch als anonyme Gruppe zusammen und erwartest, dass sie den Bedarf selbst erkennen. Ungefragtes Mitdenken wäre für dich ein Zeichen, dass dein Einsatz gesehen wird; konkrete Aufgaben wirken wie zusätzliches Hinterherlaufen.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich Personen, Aufgaben und Termine klar benennen, ohne meine Überlastung kleinzureden?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

1. **Kleine Spur:** „Mit man und die meine ich Ralf, Meike und Cem - mit verschiedenen Aufgaben.“
2. **Deutlichere Spur:** „Ich weiß noch nicht, wer beim verbindlichen Mitziehen was bis wann tun soll.“
3. **Letzte Spur:** „Meike bat um eine Aufgabe. Meine angekündigte Liste fehlt noch.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "alles organisieren", "verbindlich mitziehen", "ganzer Kram" oder "allein hängen lassen". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Ja, wer denn nun?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat nachgefragt, welche Personen mit man und die tatsächlich gemeint sind. |
| ☐ | Ich habe Ralf, Meike und Cem einzeln benannt, statt sie als eine gemeinsame Gruppe zu behandeln. |
| ☐ | Wir haben geklärt, wer tatsächlich eine Aufgabe übernommen hat und bei wem ich nur vermute, dass er oder sie sich entzieht. |
| ☐ | Ich kann unterscheiden, wer eine Aufgabe abgelehnt hat und wen ich bisher gar nicht konkret gefragt habe. |
| ☐ | Ich erkenne, dass Wörter wie man und die unterschiedliche Personen und Verantwortlichkeiten verdecken. |

3. Zusatzspur: Der Befehl zum Irgendwas

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass verbindlich mitziehen noch keine konkrete Handlung beschreibt. |
| ☐ | Ich habe mindestens drei beobachtbare Aufgaben benannt, die verteilt oder vereinbart werden könnten. |
| ☐ | Ich kann eine konkrete Bitte formulieren: eine Person, eine Aufgabe und ein klarer Termin. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne meine Überlastung und meinen Wunsch, dass mein ehrenamtlicher Einsatz gesehen wird. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: Aufgaben und Termine mit den einzelnen Mitorganisatoren konkret vereinbaren. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	alles organisieren, verbindlich mitziehen, ganzer Kram, allein hängen lassen
Ja, wer denn nun?	Man und die verbergen, dass Laura Ralf, Meike und Cem meint - mit unterschiedlichen Aufgaben und Angeboten.
Befehl zum Irgendwas	Die müssen verbindlich mitziehen sagt nicht, wer welche Aufgabe bis wann übernehmen soll.
Lösung	Lauras Überlastung kann real sein. Das Organisationsteam kann auf pauschale Vorwürfe und unklare Aufträge jedoch nur schwer reagieren. Sie kann Personen, Aufgaben und Termine einzeln benennen.
Coachbarer Kern	Laura möchte entlastet werden und zugleich spüren, dass ihr Einsatz gesehen wird. Weil sie selbstständiges Mitdenken erwartet, bleiben ihre berechtigten Wünsche für die anderen schwer greifbar.

Möglicher Lösungssatz von Laura

„Mit man und die meine ich Ralf, Meike und Cem - aber jeder kann etwas anderes übernehmen. Statt allgemein mehr Mitziehen zu fordern, kann ich konkrete Aufgaben mit Termin vereinbaren. Meine Überlastung ist real, doch mein Auftrag an das Team war bisher zu ungenau.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurden aus man und die wieder konkrete Personen?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Sprachversteinerer

Andreas und die Entfremdung aus Stein

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR	HAUPTSPUR	ZUSATZSPUR
Nebelkerze	Sprachversteinerer	Unbekannter Moralapostel

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der Sprachversteinerer ist die Hauptspur. Er macht aus Handlungen und Entwicklungen feste Dinge. Wörter wie Entfremdung, Enttäuschung oder Versöhnung verdecken, wer was tut und wie ein Prozess wieder in Bewegung kommen könnte.

Wer tut was - und was müsste geschehen, damit wieder Bewegung entsteht?

„Seit der Sache mit dem Erbe herrscht zwischen meinem Bruder und mir nur noch Entfremdung.“

Der unbekannte Moralapostel ist die Zusatzspur. Eine persönliche Bewertung klingt wie eine allgemeingültige Regel. Hier lautet sie: *Ein Bruder, der noch etwas Selbstachtung besitzt, läuft dem anderen schließlich nicht hinterher.*

Deine Rolle: Andreas Winter

Du bist Andreas Winter, 52 Jahre. Vor eineinhalb Jahren starb dein Vater. Du wolltest das Elternhaus nicht vorschnell verkaufen; dein jüngerer Bruder Michael drängte auf eine rasche Entscheidung. Im Streit hast du ihm vorgeworfen, ihm gehe es nur ums Geld. Er erwiderte, du machtest alles unnötig kompliziert.

Inzwischen sind Hausverkauf und Erbe geklärt. Ihr telefoniert kaum und antwortet knapp. Vor sechs Wochen schickte Michael dir ein Kinderfoto mit „Weißt du noch?“ Du reagiertest nur mit einem Daumen. Eigentlich vermisst du ihn.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Seit der Sache mit dem Erbe herrscht zwischen meinem Bruder und mir nur noch Entfremdung. Nach dieser Enttäuschung ist eine Versöhnung kaum noch vorstellbar. Ein Bruder, der noch etwas Selbstachtung besitzt, läuft dem anderen schließlich nicht hinterher.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Andreas

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Mit der Sache mit dem Erbe meine ich konkret, ...</i>	<i>Entfremdung zeigt sich bei uns daran, ...</i>
<i>Enttäuscht hat mich, dass Michael ...</i>	<i>Versöhnung würde für mich beginnen, wenn ...</i>
<i>Was Michael tatsächlich getan hat, war ...</i>	<i>Was ich seitdem getan oder unterlassen habe, ist ...</i>
<i>Selbstachtung bedeutet für mich, ...</i>	<i>Den ersten Schritt zu machen fühlt sich für mich an wie ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Du vermisst deinen Bruder und fürchtest zugleich, erneut verletzt oder zurückgewiesen zu werden. Mit Entfremdung und Versöhnung beschreibst du euer Verhalten wie feste Zustände. Dadurch gerät aus dem Blick, dass ihr beide jeden Tag etwas tut oder unterlasst. Die Regel über Selbstachtung liefert dir außerdem einen scheinbar vernünftigen Grund, weiter abzuwarten.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich die Handlungen hinter Entfremdung und Versöhnung wieder sichtbar machen und selbst entscheiden, ob ein erster Schritt meiner Selbstachtung widerspricht?

Hilfspuren, falls der Coach feststeckt

- 1. Kleine Spur:** „Entfremdung heißt bei uns vor allem: Wir rufen uns beide nicht an und antworten nur knapp.“
- 2. Deutlichere Spur:** „Vor sechs Wochen schickte Michael mir ein altes Foto mit ‚Weißt du noch?‘. Ich habe nur mit einem Daumen reagiert.“
- 3. Letzte Spur:** „Dass der erste Schritt fehlende Selbstachtung bedeutet, kann ich eigentlich nur aus meiner eigenen Familienregel ableiten.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "Sache mit dem Erbe", "Selbstachtung", "hinterherlaufen" oder "vorstellbar". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Der Sprachversteinerer

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass Entfremdung, Enttäuschung und Versöhnung wie feste Dinge klingen. |
| ☐ | Ich habe beschrieben, wer in den entscheidenden Situationen was gesagt, getan oder unterlassen hat. |
| ☐ | Ich habe mindestens einen Sprachversteinerer wieder in beobachtbare Handlungen übersetzt. |
| ☐ | Ich erkenne, dass unser Verhalten veränderbar ist, auch wenn sich die Lage festgefahren anfühlt. |
| ☐ | Ich kann ein erstes beobachtbares Zeichen dafür formulieren, dass wieder Bewegung entsteht. |

3. Zusatzspur: Der unbekannte Moralapostel

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat die vermeintlich allgemeine Regel über Brüder und Selbstachtung hinterfragt. |
| ☐ | Ich habe geklärt, wer diese Regel aufgestellt hat und nach wessen Maßstab sie gelten soll. |
| ☐ | Ich kann Selbstachtung von Abwarten, Nachgeben und dem ersten Schritt unterscheiden. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne, dass ich meinen Bruder vermisse und mich zugleich vor einer erneuten Verletzung schütze. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: selbstbestimmt einen kleinen Kontaktversuch wagen, ohne sofortige Versöhnung zu verlangen. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	Sache mit dem Erbe, Selbstachtung, hinterherlaufen, kaum vorstellbar
Sprachversteinerer	Entfremdung, Enttäuschung und Versöhnung machen aus Handlungen und Entwicklungen scheinbar feste Zustände.
Unbekannter Moralapostel	Ein Bruder mit Selbstachtung läuft dem anderen nicht hinterher erscheint als allgemeine Regel - doch ihr Urheber und ihr Maßstab bleiben unsichtbar.
Lösung	Andreas und Michael rufen einander kaum an und antworten knapp. Das ist ihr derzeitiges Verhalten, kein unveränderlicher Zustand. Andreas kann einen kleinen Kontaktversuch unternehmen, ohne damit den Streit zu leugnen oder sofort eine vollständige Versöhnung zu verlangen.
Coachbarer Kern	Andreas vermisst seinen Bruder, fürchtet aber Zurückweisung und Gesichtsverlust. Die Sprachversteinerungen und seine Regel über Selbstachtung schützen ihn davor, diese Unsicherheit zu riskieren.

Möglicher Lösungssatz von Andreas

„Wenn ich von Entfremdung spreche, klingt es, als wäre zwischen uns etwas Festes entstanden. Tatsächlich rufen wir uns beide kaum an und antworten knapp. Ich weiß nicht, wer festgelegt hat, dass der erste Schritt fehlende Selbstachtung bedeutet. Ich kann Michael schreiben, dass ich ihn vermisse und gern mit ihm sprechen würde, ohne mich kleinzumachen.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus einem festen Zustand wieder veränderbares Verhalten?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?

Sprachversteinerer

Daniel und der Autoritätsverlust aus Stein

Der Coach erhält keine Unterlagen.

GRUNDSPUR Nebelkerze	HAUPTSPUR Sprachversteinerer	ZUSATZSPUR Unbekannter Moralapostel
-------------------------	---------------------------------	--

Worum geht es in diesem Fall?

Die Nebelkerze steht über der gesamten Übung. Sie besteht aus Wörtern, die zunächst klar klingen, deren persönliche Bedeutung aber noch im Nebel liegt. Der Coach soll mindestens einen dieser Begriffe konkret klären.

Der Sprachversteinerer ist die Hauptspur. Er macht aus Handlungen und Entwicklungen feste Dinge. Wörter wie Autoritätsverlust, Bloßstellung oder Blockade verdecken, wer was tut und wie ein Prozess wieder in Bewegung kommen könnte.

Wer tut was - und was müsste geschehen, damit wieder Bewegung entsteht?

„Seit Aylin mich vor dem Team korrigiert hat, ist da ein massiver Autoritätsverlust.“

Der unbekannte Moralapostel ist die Zusatzspur. Eine persönliche Bewertung klingt wie eine allgemeingültige Regel. Hier lautet sie: *Eine wirklich kompetente Führungskraft zeigt vor ihrem Team schließlich keine Unsicherheit.*

Deine Rolle: Daniel Reuter

Du bist Daniel Reuter, 45 Jahre. Seit acht Monaten leitest du ein zehnköpfiges Team. In einer Projektpräsentation nanntest du einen falschen Abgabetermin. Aylin korrigierte dich ruhig vor dem Team und zeigte auf die aktuelle Planung. Du bedanktest dich und korrigiertest die Folie.

Seitdem sprichst du in Besprechungen vorsichtiger und antwortest Aylin häufig knapp. Das Team bittet dich weiterhin um Entscheidungen. Aylin schickte dir zusätzliche Daten und schlug vor, die nächste Präsentation gemeinsam vorzubereiten. Trotzdem fürchtest du, als Führungskraft an Ansehen verloren zu haben.

Wichtig: Du sollst dem Coach die Lösung nicht vorsagen. Antworte aus der Rolle heraus und gib nur dann eine weitere Spur, wenn das Gespräch feststeckt.

Dein Eröffnungssatz

„Seit Aylin mich vor dem Team korrigiert hat, ist da ein massiver Autoritätsverlust. Diese Bloßstellung hat zu einer Blockade in unserer Zusammenarbeit geführt. Eine wirklich kompetente Führungskraft zeigt vor ihrem Team schließlich keine Unsicherheit.“

So steuerst du die Übung

1. Beginne genau mit dem Eröffnungssatz.
2. Antworte auf die Fragen des Coaches passend zu deiner Rolle. Nutze dabei die Satzanfänge weiter unten auf dieser Seite.
3. Setze die Haken in der Checkliste erst, wenn du den jeweiligen Punkt selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.
4. Kommt der Coach nicht weiter, gib ihm die Hilfsspuren nacheinander - nicht alle auf einmal.

Weitere Satzanfänge für Daniel

Verwende nur die Satzanfänge, die zum Gespräch passen. Ergänze sie frei in deiner Rolle.

<i>Mit Autoritätsverlust meine ich konkret, ...</i>	<i>Bloßgestellt fühlte ich mich, als ...</i>
<i>Die Blockade zeigt sich daran, ...</i>	<i>Zusammenarbeit käme wieder in Bewegung, wenn ...</i>
<i>Was Aylin tatsächlich getan hat, war ...</i>	<i>Was ich seitdem getan oder unterlassen habe, ist ...</i>
<i>Kompetente Führung bedeutet für mich, ...</i>	<i>Unsicherheit zu zeigen fühlt sich für mich an wie ...</i>

Was tatsächlich hinter deinem Problem steckt

Diesen Abschnitt nicht vorlesen. Du kennst ihn, damit du den Fall glaubwürdig spielen und den Coach bei Bedarf auf die richtige Spur bringen kannst.

Du hast dich geschämt und fürchtest Ansehensverlust. Mit Autoritätsverlust, Bloßstellung und Blockade machst du einzelne Handlungen zu festen Zuständen. Dabei übersiehst du Aylins ruhige Korrektur und deinen eigenen Rückzug. Die Führungsregel schützt dich vor der Unsicherheit.

Der coachbare Kern lautet: Wie kann ich die Handlungen hinter Autoritätsverlust und Blockade sichtbar machen und prüfen, ob Fehleroffenheit Kompetenz widerspricht?

Hilfsspuren, falls der Coach feststeckt

1. **Kleine Spur:** „Autoritätsverlust heißt für mich: Ich spreche vorsichtiger und beobachte jede Reaktion.“
2. **Deutlichere Spur:** „Aylin korrigierte ruhig und bot gemeinsame Vorbereitung an.“
3. **Letzte Spur:** „Die Regel über Führung und Unsicherheit stammt von meinem früheren Chef.“

Checkliste für den Klienten

Setze einen Haken erst dann, wenn du den Punkt im Gespräch selbst ausgesprochen oder deutlich bestätigt hast.

Die Übung ist gelöst, wenn alle vier Bereiche inhaltlich erreicht sind. Die Formulierungen müssen nicht wortwörtlich mit der Vorlage übereinstimmen.

1. Grundspur: Die Nebelkerze

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bei mindestens einem unklaren Begriff nachgefragt - zum Beispiel bei "massiv", "Bloßstellung", "kompetent" oder "Unsicherheit zeigen". |
| ☐ | Ich habe erklärt, was dieser Begriff für mich konkret bedeutet. |
| ☐ | Ich habe dazu ein beobachtbares Beispiel genannt. |

2. Hauptspur: Der Sprachversteinerer

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat bemerkt, dass Autoritätsverlust, Bloßstellung und Blockade wie feste Dinge klingen. |
| ☐ | Ich habe beschrieben, wer in der Präsentation und danach was gesagt, getan oder unterlassen hat. |
| ☐ | Ich habe mindestens einen Sprachversteinerer wieder in beobachtbare Handlungen übersetzt. |
| ☐ | Ich erkenne, dass unser Verhalten veränderbar ist, auch wenn sich die Zusammenarbeit festgefahren anfühlt. |
| ☐ | Ich kann ein erstes beobachtbares Zeichen dafür formulieren, dass wieder Bewegung entsteht. |

3. Zusatzspur: Der unbekannte Moralapostel

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Der Coach hat die vermeintlich allgemeine Regel über Führung und Unsicherheit hinterfragt. |
| ☐ | Ich habe geklärt, wer diese Regel aufgestellt hat und nach wessen Maßstab sie gelten soll. |
| ☐ | Ich kann Kompetenz von Fehlerlosigkeit, Unsicherheit und offenem Lernen unterscheiden. |

4. Der coachbare Kern

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Ich erkenne meine Angst, vor dem Team an Ansehen zu verlieren und als inkompetent zu gelten. |
| ☐ | Ich kann ein Ziel formulieren: die Zusammenarbeit mit Aylin klären und einen professionellen Umgang mit Korrekturen entwickeln. |

Kurze Musterlösung

Diese Lösung liest du erst nach dem Gespräch vor oder nutzt sie für die gemeinsame Auswertung.

Nebelkerzen	massiv, Bloßstellung, kompetent, Unsicherheit zeigen
Sprachversteinerer	Autoritätsverlust, Bloßstellung und Blockade machen aus Handlungen und Reaktionen scheinbar feste Zustände.
Unbekannter Moralapostel	Eine kompetente Führungskraft zeigt keine Unsicherheit erscheint als allgemeine Regel - doch ihr Urheber und ihr Maßstab bleiben unsichtbar.
Lösung	Aylin korrigierte einen falschen Termin ruhig. Daniel zieht sich seitdem zurück. Das ist veränderbares Verhalten, kein fester Autoritätsverlust. Er kann das Gespräch suchen und Korrekturen als Teil professioneller Zusammenarbeit behandeln.
Coachbarer Kern	Daniel fürchtet Ansehensverlust. Die Sprachversteinerungen und seine Regel über kompetente Führung schützen ihn davor, seine Scham und Unsicherheit offen zu prüfen.

Möglicher Lösungssatz von Daniel

„Wenn ich von Autoritätsverlust und Blockade spreche, klingt es, als wäre etwas Festes entstanden. Tatsächlich hat Aylin einen Termin korrigiert, und ich ziehe mich seitdem zurück. Ich weiß nicht, wer festgelegt hat, dass eine kompetente Führungskraft keine Unsicherheit zeigen darf. Ich kann mit Aylin sprechen und Fehlerkorrektur als Teil guter Zusammenarbeit behandeln.“

Kurze Auswertung

Welche Frage des Coaches hat mir am meisten geholfen?

An welcher Stelle wurde aus einem festen Zustand wieder veränderbares Verhalten?

Was würde ich beim nächsten Durchgang als Klient klarer spielen?
