

### Handout 11-6

# Fragen statt sagen



Dieses Handout hilft dir, die Ansätze des lösungsorientierten Coachings in deinem Training umzusetzen. Dabei eignen sich viele Fragetechniken besonders für Dialoge, wie z. B. die gemeinsame Arbeit am Video. Mit etwas Erfahrung kannst du lösungsorientierte Fragen jedoch auch in vielen anderen Situationen einsetzen, um deine SportlerInnen zu aktivieren und zu animieren, „über ihren Horizont hinaus zu denken“.

## 1) Ziel klären

- Was möchtest du vom Video wissen?
- Woran merkst du, dass sich das Videoschauen gelohnt hat?

## 2) Schwierigkeiten gemeinsam verstehen

Fragen nach der Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion (Wie sieht es der\*die SportlerIn?)

- Was passiert da?
- Wie kommt es, dass ...?
- Was machst du da?

Verschlimmerungsfragen (auf Beeinflussungsmöglichkeiten hinarbeiten)

- Was müsstest du tun, damit das noch schlimmer wird?
- Angenommen, du würdest dir vornehmen, das Problem absichtlich zu verschlimmern, was müsstest du tun?

Klassifikationsfragen (Unterschiede bewusst machen)

- Was war der beste, der schlechteste Durchgang?

## 3) Neue Möglichkeiten suchen

Ressourcen identifizieren:

- Was könnte dir in dieser Situation helfen?
- Gab es schon einmal Läufe, in denen das besser geklappt hat?
- Was hast du da gemacht?
- Die anderen fanden XY schwierig. Wie hast du es geschafft, damit gut klarzukommen?
- Was soll so bleiben, wie es ist, was ist gut an deiner momentanen Ausführung?
- Was gefällt dir selbst gut?

Kein Problem ohne Ausnahme: Erfolgreiche Situation suchen.

- Was machst du, was du sonst nicht tust? (Verhalten)
- Was siehst du, wofür du sonst blind bist? (Wahrnehmung)
- Was fühlst du, was du sonst nicht merkst? (Bewegungsgefühl)

Fragen nach dem **Nutzen** des Problems:

- Welchen Nutzen hat XY für dich?
- Was bringt es dir, dass du ...?
- Was wäre schwerer, wenn du XY nicht mehr machen würdest?

## 4) Pläne fassen

- Wie schaffst du es, morgen früh an das zu denken, was du dir jetzt vorgenommen hast?
- Woran wirst du merken, dass du auf dem richtigen Weg bist?

