



# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

**INS GESPRÄCH KOMMEN**

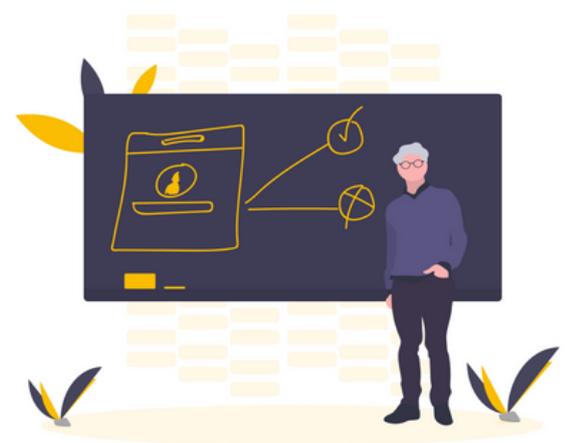
Erzähl mir von Dir...

Wie ist es Dir seit unserem letzten Termin ergangen?

Ich bin neugierig: Was glaubst Du, wie ich Dir diese Woche helfen kann?

Was würde Dir WIRKLICH ein Lächeln ins Gesicht zaubern, wenn Du genau JETZT daran arbeiten würdest?

Stellen Dir vor, Du hast gerade eine ideale Woche hinter Dir. Welche 3 Dinge hast Du erledigt?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## KLARHEIT FÜR GESPRÄCH MIT CHEF(IN) GEWINNEN

Warum suchst Du das Gespräch? Warum jetzt?

Was glaubst Du, ist das Ziel Deiner Chefin? Was sind ihre Interessen? Was ist ihr wichtig?  
Welche Interessen lassen sich vereinbaren, welche nicht?

Was glaubst Du, ist für sie verhandelbar? Was nicht?

Was erhoffst Du Dir von dem Gespräch? Was müsst ihr heute erreichen, damit Ihr beide zufrieden sind?

Was ist das optimale Ergebnis und was das schlechteste Ergebnis?

Konnte Deine Chefin schon mal Feedback von Dir annehmen? Wenn ja, wie hast Du das gemacht?

Wie könnte sich Deine Chefin verhalten, damit Du ihn wertschätzt und Du dich engagiert in Deine Arbeit einbringst?

Wen aus dem Team schätzt Deine Chefin am meisten und wen am wenigsten? Warum denkst Du ist das so?

Wie würdest Du Euer Arbeitsverhältnis beschreiben?

Wie glaubst Du, schätzt deine Führungskraft Dich ein?

Welche Deiner beruflichen Entwicklungswünsche sollte Deine Chefin kennen, um Dich optimal unterstützen zu können?

Welche Unterstützung wünschst Du Dir konkret bei Arbeitsproblemen?

Inwieweit würde Dein Chef für Dich einstehen, wenn Du einen Fehler machst?

Vertraust Du Deiner Chefin genug, um ihre Entscheidungen zu verteidigen?

Glaubst Du ihr schafft es alleine, oder macht es Sinn eine unparteiische Person in das Gespräch einzubinden?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## 1:1 GESPRÄCHE MIT MITARBEITER(IN) VORBEREITEN

Was ist die beste Frage, die ich Dir jetzt stellen könnte?

Wenn Du Dich selbst coachen würdest, was würdest Du Dich jetzt fragen?

Was sollte ich Dich jetzt fragen?

Was sage ich nicht, was gesagt werden sollten?

Was höre ich nicht, was ich hören sollte?

Wenn Du Deinen Inneren Autopilot, Deine intuitiven Reaktionen für einen Tag bewusst ausschalten könnten, was würde anders/besser laufen?

Was könnte Deine Büropflanze über Dich und Deinen Umgang mit Stress erzählen? Was sieht sie was andere nicht sehen?

Was sollten wir heute erreichen, damit wir beide zufrieden sind?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## ENTWICKLUNGSGESPRÄCH MIT MITARBEITER(IN) VORBEREITEN

Was möchtest Du konkret erreichen? Welche tiefere, vielleicht auch persönliche Bedeutung hat dieses Ziel für Dich?

Versetze dich ein paar Jahre in die Zukunft. Du hast alle Deine Ziele erreicht. Wie sieht ein typischer Tag in Deinem Leben aus?

Was sollte in Deinem Nachruf stehen?

Auf welche Fähigkeiten, Talente oder Kompetenzen bist Du besonders stolz? Welche davon machen Dich glücklich?

Du hast einen Publikumsjoker, der Dir bei diesem Problem helfen kann. Wessen Rat würdest Du gerne hören?

Wenn Deine Zielerreichung/Dein Projektabschluss ein Wetterbericht wäre, würdest Du Sonne, Regen oder wechselhaft vorhersagen?

Wann hast Du Dich das letzte mal von Deiner Rolle angetrieben und motiviert gefühlt (aktuell oder Vergangenheit)?

Wann und wie hast Du Dir das letzte mal etwas Größeres selbst beigebracht? Wie hast Du dabei Hindernisse bewältigt?

Hast Du jemand anderen um Hilfe gebeten? Wenn ja, wen? Warum ausgerechnet diese Person? Was ist passiert?

Gab es jemals einen Moment, in dem Du dachtest: "Ich gebe auf"? Hast Du oder hast Du nicht und warum?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## PROBLEME & KONFLIKTE LÖSEN

Wenn ich Deine Kollegen fragen würde, warum sich das Verhältnis zwischen Dir und ... so verändert hat, was würden sie sagen?

Wenn der Kollege, mit dem Du im Moment nicht zurecht kommst, einen Wunsch frei hätte, was würde er sich wünschen?

Was würde passieren, wenn Du Dich nur einen Tag so verhältst?

Versuche mal den Konflikt als Außenstehenden zu betrachten. Welchen Rat oder welche Tipps würdest Du Dir geben?

Welcher Kontakt/ Erlebnis/ Erfahrung/ Erfolg aus der Vergangenheit würde Dir jetzt am meisten helfen oder dich am ehesten weiter bringen?

Wenn Du an die Tage der letzten Woche denkst, an denen Du gut mit Deinem Konflikt fertig geworden bist, was unterscheidet diese Tage von weniger guten Tagen?

In welchen Situationen verstummt Dein Problem und Du bist vollkommen sorgenfrei?

Welche Gefahren birgt die Bewältigung des Konflikts?

Was wäre besser, wenn das Problem gelöst ist? Was wäre schlechter? Für wen?

Nehmen wir an Du hättest das Problem souverän gemeistert. Welche Lektion hast Du rückblickend aus diesem Problem gelernt?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

**SELBSTKLÄRUNG, INNERES TEAM,  
WERTE ENTDECKEN**

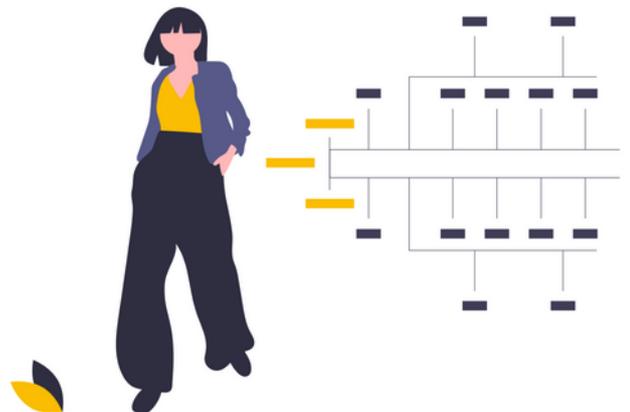
Was liebst Du? Mach eine Liste!  
Was hasst Du? Mach eine Liste!  
Was inspiriert Dich? Mach eine Liste!

Schreibe Deinen Elevator Pitch: Wofür stehst Du als Person?  
Wenn es nur drei Regeln gäbe, die JEDER befolgen müsste, welche wären das?  
Wofür würdest Du kämpfen und persönliche Nachteile in Kauf nehmen?  
Gibt es etwas, wofür Du Deinen guten Ruf riskieren würdest?

Was macht für Dich ein erfülltes Leben aus? Welche Grundlagen müssen dafür gegeben sein?  
Was sind die glücklichsten Momente in Deinem Alltag?  
Was ist Deine Lieblingsbeschäftigung und warum?  
Welche drei Dinge würdest Du mit in eine schwierige oder gefährliche Situation nehmen?

Aus welchen Quellen speisen sich die wichtigsten Teile Deiner Persönlichkeit?  
Welche Teile Deiner Persönlichkeit gab es schon zu Deiner Kindheit? Welche haben sich erst mit der Zeit entwickelt?  
Welcher Teil Deiner Identität ist angeboren und welche Teile hast Du für Dich entschieden?

Eine gute Fee kommt und gibt Dir eine neue Eigenschaft. Welche suchst Du Dir aus?  
Der Sperrmüll bietet Dir an, eine Deiner Eigenschaften verlässlich zu entsorgen. Welche stellst Du vor die Tür?



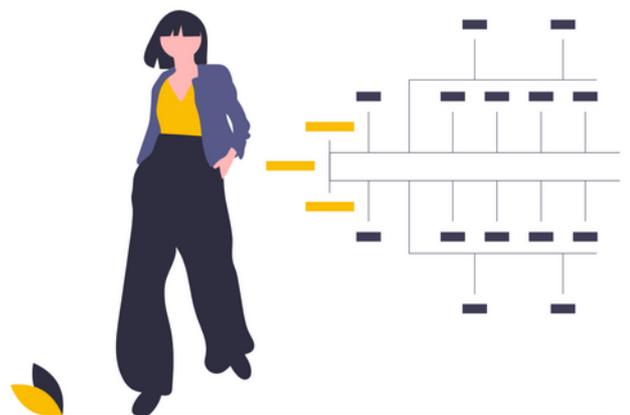


# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

**SELBSTKLÄRUNG, INNERES TEAM,  
WERTE ENTDECKEN**

Für welche Entscheidung Deines Lebens würdest Du Dir gerne eine Urkunde verleihen?  
Auf welche Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen bist Du am meisten stolz? Welche machen Dich am glücklichsten? Durch welche fühlst Du Dich erfolgreich?  
Welche drei Momente im letzten Jahr haben am meisten zu Deinem Erfolg beigetragen?

Welche Menschen, denen Du auf Deinem Berufs- und Ausbildungsweg begegnet bist, haben besondere Qualitäten und Kräfte in Dir geweckt? Wodurch?  
Gibt es jemanden, den Du bewunderst? Was bewundern Du speziell?  
Erzähl mir von einem Erlebnis, Durch das Du Deine Meinung/ Einstellung geändert hast.  
Was war der beste Rat, den Du je erhalten hast?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## ZIELE DEFINIEREN & ERREICHEN

Wovon hättest Du gerne mehr im Leben?

Skala (1 bis 10): Wo stehst Du im Moment auf Deinem Weg zum Ziel?

Stell Dir das Ziel-Foto vor: Wie sieht es aus, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?

Berggipfel: Welche Hürden musst Du auf dem Weg überwinden?

Was meinst Du ist der erste Schritt, um Dein Ziel zu erreichen? Fallen Dir irgendwelche Alternativen ein?

Du bist 90 Jahre alt, was willst Du Deinen Enkeln über Dein Leben erzählen, was Dich stolz macht?

Welche 3/5 Dinge willst Du unbedingt tun, bevor Du stirbst?

Welcher Kontakt/ Erlebnis/ Erfahrung/ Erfolg aus der Vergangenheit würde Dir jetzt am meisten helfen oder dich am ehesten Weiterbringen?

Was hat Dir bis jetzt bei Deinen Fortschritten geholfen? Was hält Dich zurück? Erzähl mir von dem letzten Mal, als das passiert ist.

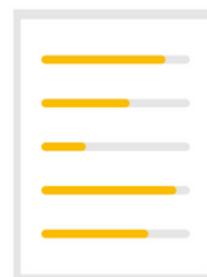
Kennst Du jemanden, der das gleiche Ziel bereits erreicht hat? Wie hat sie das geschafft?

Kennst Du jemanden, den Du auf dem Weg um Hilfe fragen kannst?

Was wirst Du ansonsten noch benötigen?

Womit kannst Du sofort beginnen?

Was kannst Du realistischweise bis nächste Woche/ Monat/Jahr erreichen, um Deinem Ziel ein Stück näher zu kommen?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## ZIELE DEFINIEREN & ERREICHEN

Warum ist es Dir so wichtig Deine Ziele zu erreichen?

Welche tiefere, vielleicht auch persönliche Bedeutung hat dieses Ziel für dich?

Was ist Dein Thema/Dein EINES Ziel für dieses Jahr?

Wie ernst ist es Dir mit dieser Sache?

Warum willst Du dieses Ziel erreichen?

Inwiefern wird es anderen helfen, wenn Du Dein Ziel erreichst?

Welche Belohnung wünschst Du Dir, wenn Du das Ziel erreicht hast?

Stell Dir vor, Du hast Dein Ziel bereits erreicht. Welchen Schritt würdest Du zusätzlich gehen, um dem Ergebnis das Sahnehäubchen aufzusetzen?

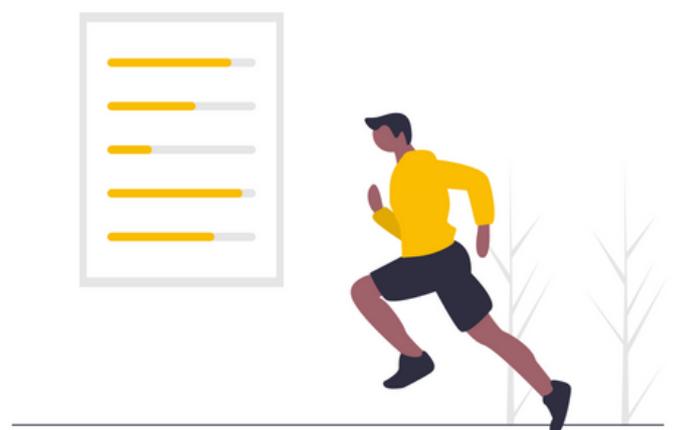
Wie kannst Du Dich am Besten selbst motivieren?

Was gibt Dir Energie? Was raubt Dir Energie? Mach eine Liste!

Welches Ziel würdest Du Dir setzen, wenn Du wüsstest, dass Du nicht scheitern kannst?

Wenn Du im Lotto gewinnen würdest, was würdest Du als erstes tun?

Wie würde Sieg auf ganzer Linie in diesem Monat für Dich aussehen? Mach eine Liste!





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wie wirst Du in einem Monat, einem Jahr oder in zehn Jahren darüber denken?  
Was würdest Du tun, wenn Du nicht mit den Konsequenzen leben müsstest?

Nenn mir jemanden, der getan hat, was Du tun willst. Was würde er/sie jetzt in Deiner Situation tun?

Stell Dir vor, Du sprichst mit der größten Expertin zu Deinem Thema. Was würde sie in Deiner Situation tun?

Was ist der beste Weg nach vorne? Der einfachste? Der günstigste? Der schnellste?

Was ist hier der einfachste Weg nach vorne?

Welcher Entscheidung gehst Du aus dem Weg?

Welche Entscheidung bringt Dich Deinen Lebenszielen am nächsten?

Was kannst Du heute schon tun? Was in dieser Woche? Welche drei Aktionen in diesem Monat?

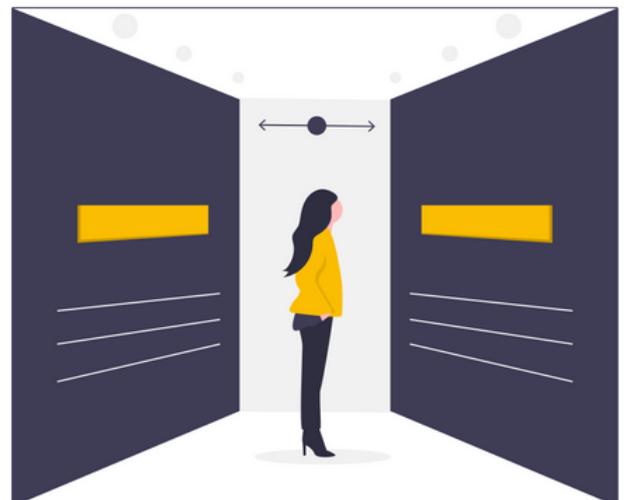
Was gewinnst Du, wenn Du diese Entscheidung (nicht) triffst? Was verlierst Du?

Wie wird sich diese Entscheidung auf Deine Familie/Kollegen/Freunde auswirken?

Was ist das schlimmste, was passieren kann, wenn Du so entscheidest?

Was würdest Du Deinem besten Freund in Deiner Situation raten?

Was würdest Du Deinem Kind in Deiner Situation raten?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Was würdest Du tun, wenn Du wüsstest, dass Du nicht scheitern kannst?

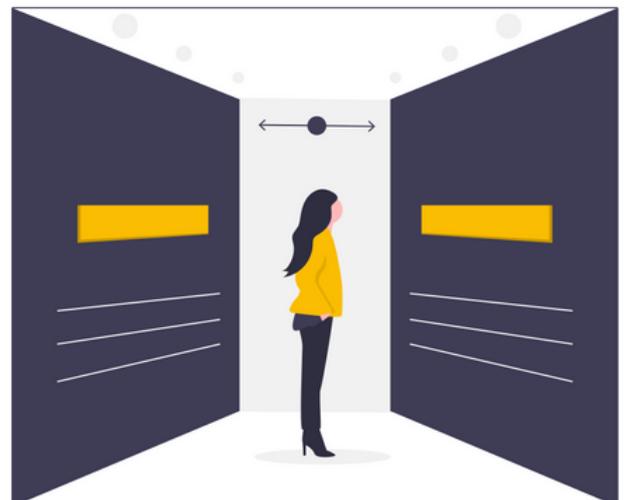
Was würdest Du tun, wenn Dir die Meinung anderer Leute völlig egal wäre?

Stell Dir vor, Du hast alle Zeit der Welt, was würdest Du tun?

Stell Dir vor, Du hast volles Vertrauen in Deine Fähigkeiten, was würdest Du tun?

Stell Dir vor, Du bekommst alle notwendige Unterstützung durch andere. Was würdest Du tun?

Du hast im Lotto gewonnen. Was tust Du, wenn Geld keine Rolle spielt?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## MIT WIDERSTÄNDEN UMGEHEN

Willst Du das wirklich tun? Wie sehr auf einer Skala von 1 - 10?

Gibt es eine höhere Priorität?

Wie wahrscheinlich ist es auf einer Skala von 1 - 10, dass Du damit erfolgreich bist?

Was wird Dich davon abhalten? Was wird schiefgehen? Was Dir in die Quere kommen?

Wie kannst Du Dich dabei am besten selbst sabotieren?

Auf welche Widerstände wirst Du voraussichtlich stoßen? Was noch? Und was noch?

Was hält Dich davon ab, mehr für Dein Ziel zu tun? Wer oder was steht Dir im Weg?

Was musst Du vielleicht aufgeben oder aufhören zu tun, um dieses Ziel zu erreichen?

Was ist Dein Preis für diese Veränderung?

Was ist der Vorteil, wenn alles so bleibt, wie es ist?

Kannst Du diese Vorteile irgendwie bewahren und Dein Vorhaben trotzdem angehen?

Brauchst Du einen Plan B? Wie könnte der aussehen?

Welche 3 Dinge kannst Du tun, um dafür zu sorgen, dass es klappt?

Wenn Du Dein Ziel insgeheim nicht erreichen wolltest, wie stellst Du das an?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## RESSOURCEN AKTIVIEREN

Was treibt Dich an, Dein Ziel zu erreichen?

Was brauchst Du, um Dein Ziel zu erreichen?

Was kannst und machst Du bereits, um Dein Ziel zu erreichen?

Wer bist Du jetzt? Wer musst Du sein, um Dein Ziel zu erreichen?

Welche Fähigkeiten und Verhaltensweisen musst Du zusätzlich entwickeln?

Von welchen Verhaltensweisen musst Du Dich verabschieden?

Hast Du schon mal etwas ähnliches erreicht? Wie hast Du das gemacht?

Welche hat Dir damals geholfen, was Du heute nutzen kannst?

Gibt es jemanden, den Du um Hilfe bitten kannst?

Mit welchen Menschen solltest Du Dich umgeben?

Wer hat Dein Ziel schon erreicht?

Wie solltest Du Dein Umfeld gestalten?

Wem solltest Du von Deinem Ziel erzählen, um es zu erreichen?

Wer kann mit Fähigkeiten, Kontakten oder praktischer Unterstützung helfen, Dich näher zu Deinem Ziel zu bringen?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## FORTSCHRITT & FOKUSSIERUNG

Was würde passieren, wenn Du nichts tust?

Was hat bisher funktioniert, und was nicht? Was hast Du daraus gelernt?

Wie zufrieden bist Du mit Deinem Fortschritt?

Was in Deinem Leben raubt Dir im Moment Energie und Motivation?

Gibt es weitere Entscheidungen, die Du treffen musst, um Dein Ziel zu erreichen?

Gibt es etwas, das Du loslassen muss, um Dein Ziel zu erreichen?

Sind meine Ziele immer noch inspirierend? Was muss sich vielleicht ändern?

Was könntest Du tun, um sicherzustellen, dass die Ziele leicht zu erreichen sind?

Was ist dieses Jahr inspirierend und sinnvoll zu tun?

Was sind meine 3 wichtigsten Prioritäten für den Rest des Jahres?

Was ist die WICHTIGSTE Sache, die Du dieses Jahr fertigstellen möchtest?

Was würdest Du tun, wenn Du keine Angst hättest?

Wozu weißt Du insgeheim, dass Du nein sagen müsstest?

Wozu musst Du aufhören, ja zu sagen?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## GLAUBENSÄTZE

Hast du wiederkehrende Gedanken, die Dir im Weg stehen?

Woher/von wem kommen diese Gedanken?

Wer wärest Du ohne diese Gedanken?

Sind diese Gedanken weiter hilfreich? Haben sie einen Nutzen oder eine positive Absicht?

Was sagt das kleine Monster in Deinem Kopf genau? Wirklich? Nie? Immer? Im Vergleich zu wem?

Welches unrealistischen Erwartungen hast Du an Dich selbst?

Gibt es Situationen, in denen Du zu hart zu Dir selbst bist?

Ich muss immer \_\_\_\_\_, ich sollte immer \_\_\_\_\_, ich darf niemals \_\_\_\_\_. Mach eine Liste!

Was vermeidest Du um jeden Preis?

Welche Verhaltensregeln hindern Dich daran, vorwärts zu kommen?

Woher weißt du, dass das wahr ist?

Was wäre in Deinem Leben anders, wenn Du Dir komplett vertrauen könntest?

Betrachte Dich durch die Augen von jemandem, der Dich wirklich liebt und respektiert.

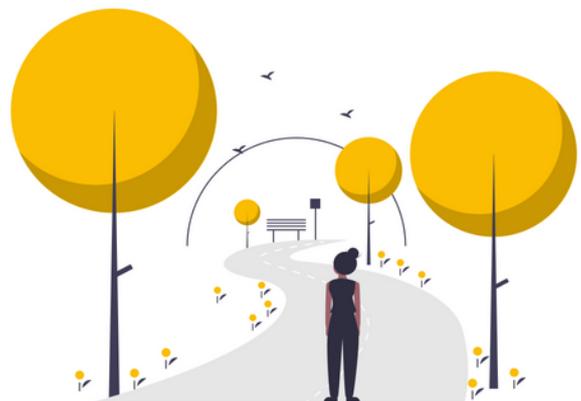
Welche neuen Dinge siehst Du? Mach eine Liste!

Wer bist Du? Beschreibe Dich ohne Etiketten, Rollen und Stellenbeschreibungen.

Warum bist Du auf dieser Welt? Was ist Deine Rolle?

Was sind Deine Superpowers? Also welche, auch kleinen Dinge, kannst Du VIEL besser als andere?

Welche Anteile von Dir selbst versteckst du normalerweise? Welche Anteile sollen alle sehen?





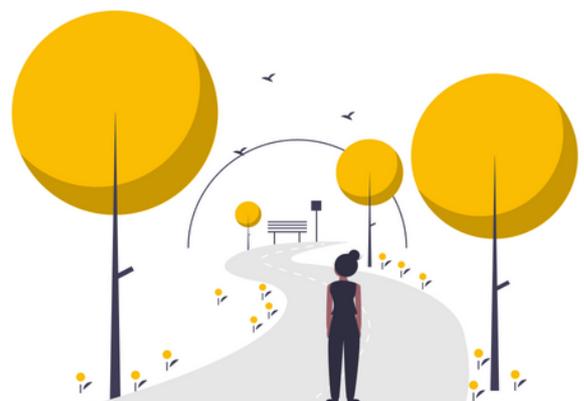
# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## GLAUBENSÄTZE

Betrachte Dein bisheriges Leben als Film. Wie gefällt Dir, was Du siehst? Wie ist der Titel von Teil 1 (Vergangenheit)? Wie soll der Titel von Teil 2 (Zukunft) sein?  
Wer ist Dein Publikum? Wem willst Du gefallen?

Du reist in die Vergangenheit zu Deinem 16jährigen Ich. Welche drei Dinge sagst Du Dir selbst?  
Wenn Du nur eine Sache in Deinem Leben ändern könntest, was wäre das?

Was ist die größte Fehleinschätzung anderer über Dich?  
Was weißt Du ganz sicher?





# DIE BESTEN COACHING FRAGEN

## BEZIEHUNGEN

Mit welchen Menschen solltest Dich umgeben, um Deine Ziele zu erreichen?  
Wer gibt Dir Energie? Wer raubt Dir Energie? Wodurch?

Was bringst Du anderen Menschen bei, wie sie Dich behandeln sollen?

In welchen Situationen wären Nachsicht und Verständnis für andere hilfreich?  
In welchen Situationen bist Du zu nachgiebig? Was gewinnst du dadurch?

Wem versuchst Du zu gefallen? Wodurch?

Wie genau fühlst Du Dich durch diese Person?  
Macht Dich das Zusammensein mit dieser Person glücklich? Wenn nicht, warum ist das so?

