

## 3D POWER KOMPAKT COACHING FORMAT (Birgit Bader 2007)

Das 3D Power Compact Coaching Format ist zum vertiefenden Arbeiten in der Psychotherapie, zum intensiven Coaching in der Gruppe oder auch im Selbstcoaching gedacht. Wichtig ist, dass dieses Format langsam, in nahezu meditativer Stimmung, durchgeführt wird. Die einzelnen Fragen sollen „auf den Grund der Seele“ des Coachees „fallen“ und dort ein zunächst kinästhetisches Echo erzeugen.

Die 3 Dimensionen „Breite – Tiefe – Höhe“ geben dabei die Richtung an, in der die Fragen fokussiert werden.

Der Coachee (A) sitzt vor der Gruppe und erzählt in maximal fünf Minuten sein Problem, sein Anliegen.

1. Die anwesenden Coaches (B) stellen dann die erste der 3-Fragen und schreiben diese auf eine weiße Karte:

Zur Breite (B): ERWEITERNDES

Hier sind Fragen zu stellen, die in die „Umgebung“ des Themas fragen, vergleichbar mit zirkulären Fragen.

Z.B.:

- Was hast du bisher getan, um eine Änderung herbei zu führen?
- Welche Wirkung hat das Thema auf „X“ (deine Frau, die Arbeit...)?
- Was könnte die Herausforderung sein, die darin steckt?
- usw.

2. Die jeweilige Frage wird dem Coachee vorgelesen, der sie auf sich wirken lässt, und dann anschließend im Halbkreis vor diesen gelegt. Ist der Coachee bereit, die nächste Frage zu hören, gibt er ein Zeichen. Dann liest der nächste Coach seine Frage vor usw.

Sind alle Fragen verlesen, wählt der Coachee aus den Karten diejenige aus, die im Moment bei ihm die größte Ladung, den größten Ausschlag auslöst. Die anderen werden zur Seite gelegt, die ausgewählte Karte liegt vor ihm.

3. Danach lesen die Coaches die zweite Frage vor.

Zur Tiefe (T): VERTIEFENDES

Jetzt werden Fragen gestellt, die das Problem, das Thema von Grund auf ausloten.

Z.B.:

- Was glaubst du, warum du gerade dieses Problem hast?
- Gab es diese Frage schon einmal in deinem Leben? Wann?
- Welche wichtigen Informationen könnten in diesem Problem stecken? Usw.

Die Fragen werden wieder dem Coachee vorgelesen, und es wird wie bei 2. verfahren.

4. Dann stellen die Coaches die dritte Frage.

Zur Höhe: WEITERFÜHRENDES

Diese Fragen richten sich an die Zukunft und Ausrichtung des Themas.

Z.B.:

- Welche Ziele und Lösungen strebst du – ausgehend vom Problem – an?
- Welche Vision steckt möglicherweise dahinter?
- Was könnte der nächste Schritt sein? Usw.

Die Fragen werden wieder dem Coachee vorgelesen, und es wird erneut wie bei 2. verfahren.

5. Zum Abschluss sieht der Coachee alle drei ausgewählten Fragen an und wählt ergänzend dazu eine weitere, eigene Frage. Ausgehend von dieser Frage wird der weitere Coaching-Prozess gestaltet. Diese Frage kann auch als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden, z.B. unter der Frage, was seine eigene Frage mit den drei anderen Fragen verbindet.

Wichtig ist auch, dass der Prozess an dieser Stelle nicht reflektiert wird. Er soll zunächst für sich selbst stehen.