

## **Beispiele für Methoden im Teamcoaching:**

**1. Brainstorming-Runden**, entweder mit Fragen, Hypothesen, Ideen, Anregungen oder Verschlimmerungen etc.

- Ablauf: Für eine bestimmte Zeit (z.B. fünf Minuten) sind alle Teilnehmenden aufgefordert, nacheinander Beiträge zu geben. Das können Fragen sein, z.B. „Wie zeigt sich das Problem im Alltag? Es können Ideen/Anregungen sein, z.B. „Mir fällt dazu Folgendes ein...“ Bei Verschlimmerungen, z.B. „Damit die Schwierigkeiten noch größer werden, würde ich...“ Eine Person schreibt zu jedem Beitrag ein Stichwort auf eine Flipchart/Tafel. Nach Zeitende wählt die themengebende Person die für sie interessantesten Aspekte aus.

## **2. Pro und Kontra**

- Hilfreich bei Entscheidungsthemen. Ablauf: Die Gruppe teilt sich in Pro und Kontra. Bei jedem Thema kommt es zum Schlagabtausch zwischen den Pro- und Kontraseiten. Die moderierende Person gibt die Zeit und das Tempo zum Wechsel der Standpunkte vor.

## **3. Perspektiven erweitern durch zirkuläre Fragen**

- Zirkuläre Fragen richten den Blick aus unterschiedlichen Perspektiven auf ein Thema, z.B. „Was würde die Dozentin sagen, wenn ich sie fragte, wie sie dich gestern erlebte? Auf diese Weise können die Ansichten, Emotionen etc. unterschiedlicher Beteiligter deutlich werden.

## **4. Perspektiven erweitern durch Skalierungsfragen**

- Mit Skalierungsfragen lassen sich Handlungsspielräume erkennen. Das jeweilige Thema soll auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) eingeordnet werden. Anschließend wird nach Handlungsmöglichkeiten gefragt. Z.B. „Welche Bedeutung im Hinblick auf dein Wohlbefinden misst du dem Problem bei, auf einer Skala von eins bis zehn?“ „Was könntest du in den nächsten Tagen machen, damit das Problem um eine Stufe abnimmt?“

## **5. Erfolgsgeschichten**

- Wird der Blick auf Erfolge gerichtet, können eigene Ressourcen besser erkannt werden und das Selbstvertrauen steigt. Zudem weisen Erfolge auf Handlungsmöglichkeiten. Beim Erfragen von Erfolgen kann folgender Weg helfen: 1. Erfolge benennen lassen, z.B. „Was ist dir in der letzten Woche gut gelungen, nenne ein Beispiel.“ 2. Den eigenen Beitrag darstellen lassen, z.B. „Wie ist dir das gelungen?“ 3. Den zukünftigen Nutzen der Erfahrung beschreiben lassen, z.B. „Auf welche anderen Situationen kannst du das noch übertragen?“ 4. Nach der Anerkennung durch andere fragen, z.B. „Wem hast du von deinem Erfolg erzählt?“