



Das Coachingelement „Popeye“

Wenn es doch so einfach wäre – ein Dose Spinat essen, und dann bin ich volles Kraft.

Wer von einer Herausforderung steht, braucht Kraft. Und es muss auch gelingen, Kraft zu aktivieren.

Das bringt die Frage nach persönlichen Ressourcen auf die Bühne.

Der Coachee stellt sich vor, so wie Popeye, dass seine/ ihre Lösungskraft plötzlich enorm zugenommen hat. Und nun fällt leicht, was vorher schwer war – es gelingt, was vorher nicht gelungen ist.

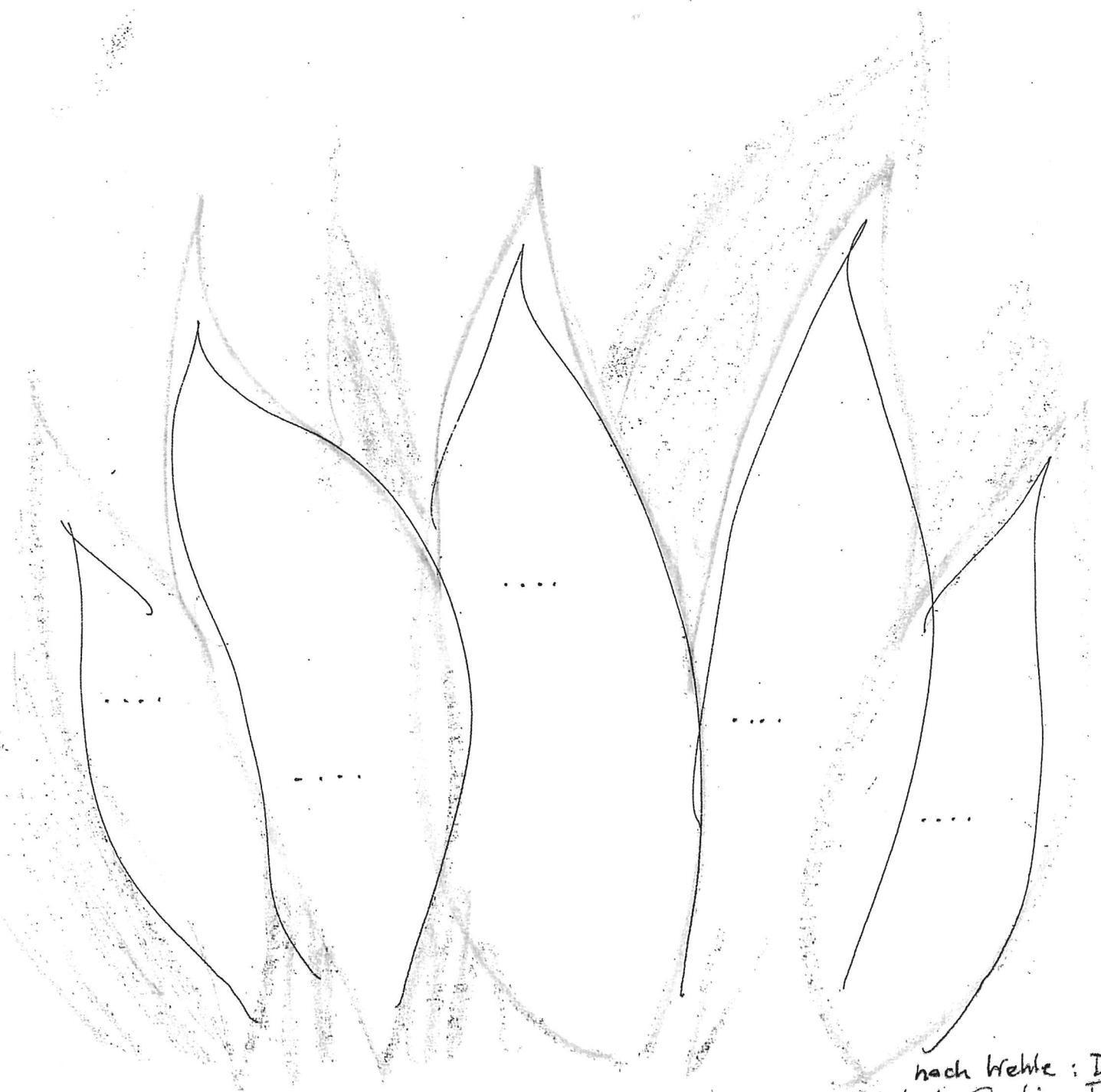
Die Coachingfrage:

Angenommen, Sie wären Popeye, und Ihre Problemlösungskraft würde mit jeder Dose Spinat wachsen – woran würden Sie merken, dass Sie Spinat gegessen haben?

Folgefragen:

- > Woran könnte Ihr Spinat bestehen, was stärkt Sie auf dem Weg zum Ziel?
- > Welche Menge von diesem Kraftfutter bräuchten Sie um die ersten Schritte in Richtung Ziel zu bewältigen?
- > Was könnten Sie tun, um sich den Nachschub von diesem Kraftfutter zu sichern?
- > Welche Fortschritte könnten Ihnen gelingen, wenn Sie morgen einfach mal so taten, als hätten Sie einen ganzen Teller von diesem ganz speziellen Kraftfutter gegessen?

1. Suchen Sie sich einen Gesprächspartner und stellen Sie sich bitte wechselreichig diese Fragen.
2. Reflektieren Sie bitte gemeinsam diese Coachingform.
3. Haben Sie bitte viel Spaß dabei.
4. Was ist Ihr nachwachsendes Spezial-Krafffutter?



nach Wehrle : Die
500 besten Coaching-Frage