



Es ist Ende Juli. Das bedeutet für mich: Bald habe ich Urlaub und fahre mit Mann und Kindern nach Albanien campen. Auf diese Pause vom Alltag, auf neue Eindrücke und kleine Abenteuer freue ich mich sehr. Und auch darauf, mit frischem Kopf ein bisschen zurück auf das letzte halbe Jahr und auch voraus zu schauen:  
Zeit für Reflexion 😊

Einen kleinen Impuls zur Reflexion, der sich auch ohne Urlaub ganz wunderbar in den Alltag integrieren lässt, habe ich für dich hier im Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen 😊

## Bist du bereit für die Lösung?

Neulich in einem Coaching war sich eine Klientin erst unsicher, ob sie überhaupt bereit sei, an ihrem Thema zu arbeiten, da es sie emotional gerade so beschäftigte. Nachdem sie beschlossen hatte, es doch anzugehen, war sie ganz überrascht und erleichtert über meine erste Frage:

**„Was möchtest du im besten Fall durch dieses Coaching erreichen?“**. Und ebenso die darauffolgenden Fragen, die sie dazu brachten, genau zu beschreiben, wie sie sich gerne fühlen und verhalten würde.

Sie sagte mir hinterher, dass ich sie - im Positiven - damit überrumpelt habe, dass sie gar **nicht über ihre Situation und ihr Problem berichten musste**. Dass es eine Erleichterung war, stattdessen über ihr erhofftes Ziel zu sprechen.

Als Coach muss ich das Problem meiner Klientinnen **nicht im Detail** kennen, um ihnen einen Prozess und Impulse bieten zu können, ihre Lösungen zu entwickeln. Jede Klientin darf ganz für sich entscheiden, wie viel Kontext und Details sie geben mag. Und dies tut sie für sich, um ihre **Gedanken zu strukturieren und Klarheit zu gewinnen**. Nicht als Information für mich als Coach.

Der Fokus auf die Lösung kann im ersten Moment befremdlich wirken. Aber er **befreit und verkürzt den Weg zu neuen Gedanken, Ideen** und damit zur Veränderung.

*„Problemsprache erzeugt Probleme.  
Lösungssprache erzeugt Lösungen“.*

Steve de Shazer

Deshalb frage ich in meinen Coachings so gerne direkt und ausführlich nach der Lösung 😊



**Bist du bereit für die Lösung? Dann melde dich gerne bei mir :-)**

---

## Selbstreflexion für Dich:

Hast du Freude daran, dich und deine Arbeit selbst zu reflektieren?

Dann probiere diese 4 Fragen (basierend auf der Microevaluation von Peter Szabo), wenn du das nächste Mal strukturiert über deine Arbeit nachdenken möchtest.

1. **Wenn ich meinen Beitrag** (zu dieser Aufgabe, als [deine Rollenbeschreibung]...) **betrachte, womit bin ich am**

**zufriedensten? Womit noch?**

2. **Was würde meine Klientin / Kundin / Chefin / Kollegin sagen, was für sie am nützlichsten war?**

Als Variante, wenn du gerade nur etwas für dich, dein Business o.ä. gearbeitet hast, kannst du auch fragen: Für mich als meine Kundin: Was war für mich am nützlichsten?

3. **Was werde ich in Zukunft beibehalten? Was werde ich weiter oder wieder so tun?**

4. Falls überhaupt etwas: **Was werde ich bei einer nächsten, vergleichbaren Gelegenheit anders machen? Wie genau werde ich es machen?**

Ich selbst nutze diese Fragen in Kombination mit den Feedback-Fragen an meine Kunden, um meine Coachings und Workshops zu reflektieren und zu evaluieren. Sie funktionieren aber für jede andere Art von Arbeiten, Aufgaben oder Tätigkeiten.

Viel Spaß damit 😊

Viele Grüße,  
deine Mohini

**Du hast Interesse an einem Coaching, oder Fragen an mich?**

**Kontaktiere mich**

**Im August bin ich unterwegs, aber ab September wieder da.  
Buch gerne jetzt schon deinen Termin!**

Newsletter - Dr. Mohini Krishke-Ramaswamy - Veränderungen kreativ gestalten



Am Klosterberg 3, 63768 Hösbach

[Abbestellen](#)

