

## Arbeitsblatt 2

20 min

### Das Problem herauslösen

**Ziel:** Es geht um den ersten Schritt beim Externalisieren: Das Problem herauslösen und dinglich versprachlichen.

**Rollenklärung** A = Anliegengeber, B = Berater, C = Beobachter und ggf. Berater des Beraters

**Anliegen explorieren > Die Situationen und das Problem beschreiben lassen.**

B macht mit A eine Ortsbegehung zu As Anliegen.

15 min

**Ziel:** Herausarbeiten, wie der Coachee sein Problem umschreibt, definiert und wahrnimmt.

Lade den Coachee ein, die **konkreten Situationen und Szenen**, wo das Problem auftaucht zu beschreiben und auch **die Eigenschaften des Problems** selbst.

1. Wo fühlst Du es? Wie fühlt es sich an? (eigenes Erleben)
2. In welchen Situationen taucht das Problem auf? Was ist davor passiert? Wer war dabei? Wo genau war das? (Kontext und Situationen)
3. Wie genau muss ich mir das vorstellen? (Konkretisierung)
4. Wann tritt es nicht auf? (Ausnahme)
5. Wie ist das Problem? Welche Beschaffenheit hat es? Eher kühl oder warm, eher kantig oder rund, welche Farbe hat das Erleben, ist es eher groß oder klein, grün oder blau, laut oder leise?
6. ...

**Wichtig:** Noch nichts am Problem verändern. Keine Lösungsmöglichkeiten anbieten. Eher investigativ und erforschend von der Haltung. Mit dem Ziel den Klienten so lange und beschreibend über das Problem reden zu lassen, dass es eigenes Ding/Wesen erlebt wird.

### Reflexion:

Kurze Reflexion: Was ist mein Learning? Austausch mit den anderen

5 min