

## Coaching-Übungen in der Gruppe

### Übung zum inhaltlichen Verständnis

Ziele:

- konzentriertes Zuhören und Interesse
- Die wesentlichen Aussagen von A erfassen und mit eigenen Worten wiedergeben (paraphrasieren), ohne den Gesprächsfluss zu stören.

Beobachtung / Feedback:

- inwieweit gelang es B, aufmerksam zuzuhören und das Gesagte ab und zu wiederzugeben?
- Inwieweit hat sich A richtig verstanden gefühlt?
- Erfolgte das Wiedergeben (Paraphrasieren) zu oft, zu wenig oder in richtigem Maß?

### Übung zur Wahrnehmung und zum Aufgreifen emotionaler Bedeutung

Ziele:

- Die emotionale Bedeutung in Aussagen wahrnehmen und aufgreifen,
- Positive Wertschätzung zeigen
- Echtheit (Kongruenz) verwirklichen

Beobachtung / Feedback:

- Wie habe ich das Gespräch empfunden?
- Inwieweit sind die Lernziele im Gespräch verwirklicht worden?
- Hat sich B eher auf Inhalte oder auf Gefühle konzentriert?
- Wird B als wertschätzend und echt wahrgenommen?

### Übung zum Arbeiten im Hier und Jetzt

Ziele:

- Die aktuelle Befindlichkeit von A wahrnehmen und verbalisieren
- Nonverbale Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Wach sein und sich selbst beobachten

Beobachtung / Feedback:

- Inwieweit sind die Lernziele im Gespräch verwirklicht worden?
- Hat sich B eher auf Inhalte oder auf Gefühle konzentriert?
- Wird B als interessiert und wach wahrgenommen?
- Haben A die Äußerungen von B weitergeholfen?
- Ist es B gelungen, in das Hier-und-Jetzt zu wechseln? Wann ja? Wann nicht? Was hat B möglicherweise gehindert?