

## Aus der Coaching – Praxis:

### Coaching Fragen im Umgang mit beruflicher Veränderung, Jobverlust oder Neuorientierung

Die aktuelle Covid-19 Krise hat Einfluss auf uns alle und ändert unser aller Leben, sei es in persönlicher oder in beruflicher Hinsicht. Wir alle stellen uns in Krisenzeiten, bei Jobverlust, Kündigung, Trennung oder anderen Schicksalsschlägen, Fragen. Und finden dabei oft die immer nur selben Antworten, die uns nicht weiterhelfen und unseren Umgang mit Veränderung, unsere Neuorientierung und Weiterentwicklung nicht fördern.

In meiner Coaching-Praxis unterstütze ich Klienten darin, neue Sichtweisen für berufliche Fragen zu entwickeln und mitunter einen Perspektivenwechsel im Hinblick mit der beruflichen Veränderung und Neuorientierung herbeizuführen. **Mit Hilfe der folgenden Coaching Fragen können Sie sich auch selbst bei beruflichen Fragen oder Herausforderungen in einer Krisensituation unterstützen. Treten Sie mit sich selbst in Dialog und finden Sie Antworten und Lösungen für Ihre Fragen:**

- Wie dringend ist meine Frage/mein Thema/mein Problem für mich bzw. wie wichtig ist es für mich?
- Wie lange wird mich diese Frage/das Thema noch begleiten? – Wird es dringender?
- Wenn ich nichts tue .../nicht sofort etwas tue ? Wird es dann besser oder schlechter?
- Schaffe ich es allein, meine aktuelle Situation zu bewältigen? Brauche ich dabei Begleitung? Wer bzw. was kann mich dabei unterstützen?
- Welche Erfahrungen privat/beruflich habe ich gemacht, die mir auch in der aktuellen Situation nützlich sein können?
- Anstatt zu fragen: „Was mache ich jetzt?“ – fragen Sie sich: „Was macht die aktuelle Erfahrung mit mir?“
- Wie viele Möglichkeiten sehe ich für die Lösung meines Problems? – Könnten es noch mehr sein? Sind die einzelnen Optionen gleichwertig?
- Was würden mir Partner/Freund/Kollege in dieser Situation empfehlen?
- Was könnte ein erster hilfreicher Schritt sein, um meine Frage/mein Thema zu bearbeiten?
- Wann ist der früheste Zeitpunkt, wann ich diesen ersten Schritt angehen will?
- Woran werde ich erkennen, dass ich auf dem richtigen Weg bin?
- Angenommen, ein Jahr ist vergangen... Wie wird mein Jahresrückblick aussehen, was möchte/werde ich mir dann selbst gerne erzählen über dieses vergangene Jahr/diese Situation/das Thema? Wie hat es sich entwickelt, welche positiven Veränderungen hat es gegeben?

@ Barbara Schopper

Wien, März 2020