

Das Lebensrad

Im Coaching-Gespräch wird in der Phase der Problemschilderung das Problem mit gezielten Fragen eingegrenzt. Die Methode des Lebensrades kann zusätzlich der Standortbestimmung des Klienten dienen.

Phasen des Coaching-Gesprächs

Phase	Phase des Coaching-Gesprächs	Ziel dieser Phase
1	Einstieg in das Coaching-Gespräch	Vertrauen finden / Erklärung des Ablaufs
2	Problemschilderung	Problem verstehen / Problemeingrenzung
3	Vom Problem zum Ziel	Ziele formulieren
4	Auftragsgestaltung	Klare Aufgaben- und Rollenverteilung für Coach und Coachee
5	Lösungsfokussierung	Kriterien für eine „gute“ Lösung finden
6	Lösungsgestaltung	Die Kriterien zu tatsächlichem Lösungshandeln verbinden / Das Lösungsbild auf Auswirkungen in allen beschriebenen Situationen prüfen
7	Bildung konkreter Massnahmen	Festlegung: Wer tut was (bis) wann – und wer kontrolliert die Ergebnisse?
8	Abschluss des Coaching-Gesprächs	Rückmeldung an den Coach über die wahrgenommene Qualität des Coachings

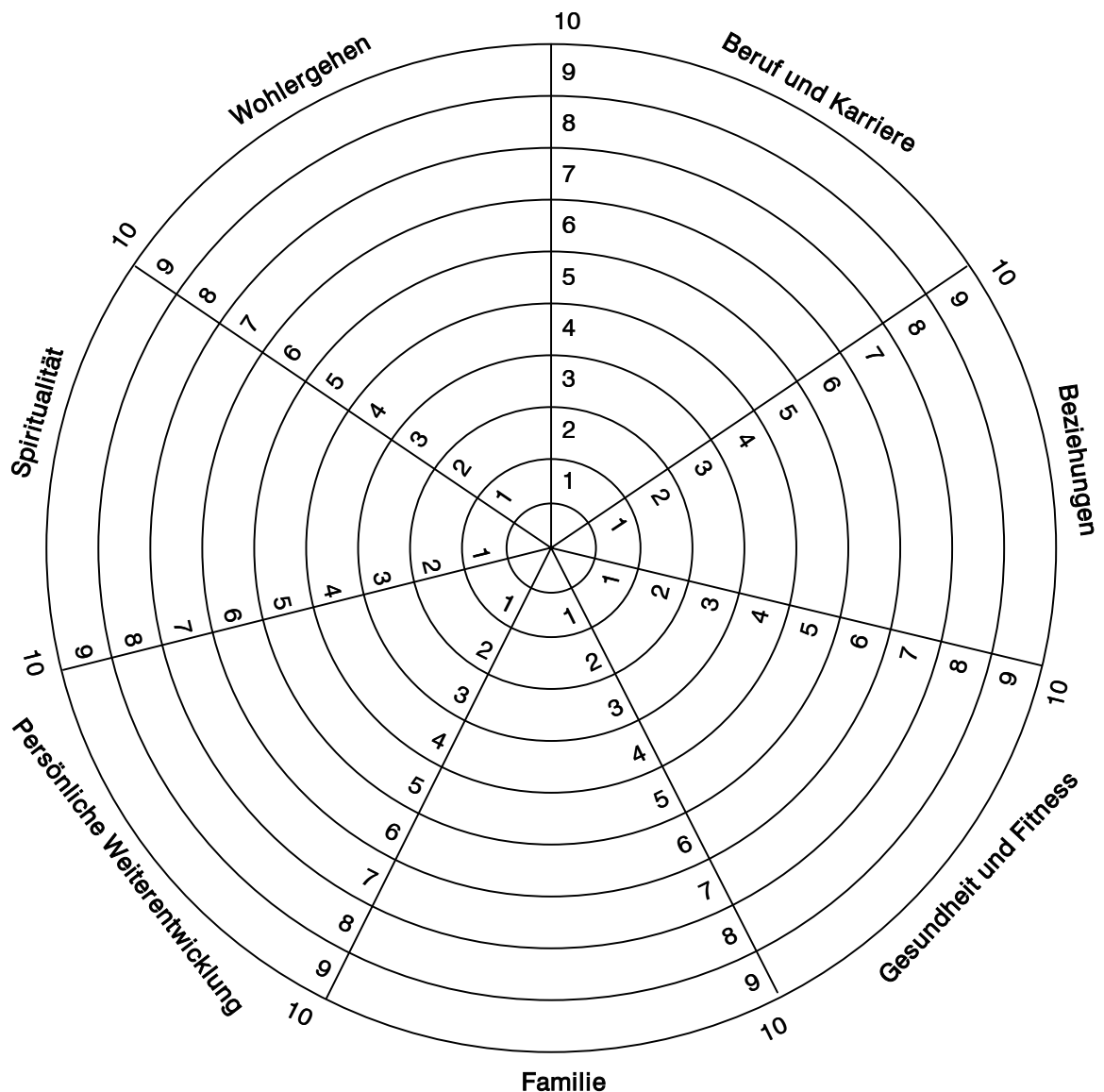
Die Methode des Lebensrades

Anwendungsbereich und Zielsetzung

Das Lebensrad dient zur persönlichen Standortbestimmung des Klienten hinsichtlich seiner wichtigsten Lebensfelder wie Beruf, Familie etc. und ist eine Bestandsaufnahme der Work-Life-Balance. Es dient dazu, Ausgangspunkte für das Coaching bzw. den weiteren Coaching-Prozess zu erkennen und mögliche Zielsetzungen abzuleiten.

Vorgehensweise

Der Coach stellt dem Klienten an geeigneter Stelle des Coaching-Prozesses auf einem Blatt Papier (zeichnend oder bereits vorbereitet) das Lebensrad mit seinen einzelnen Lebensbereichen vor: Das Rad beinhaltet für die Bereiche Beruf und Karriere, Beziehungen, Gesundheit und Fitness, Familie, persönliche Weiterentwicklung sowie Spiritualität und Wohlergehen Skalenstränge, die vom Kreismittelpunkt aus sternförmig nach außen laufen (vgl. Abbildung). Auf diese Weise ergeben sich sieben „Tortenstücke“, die für je einen der sieben Bereiche stehen.



Der Coach bittet den Klienten, für seine momentane Situation diejenigen Tortenstücke vom Kreismittelpunkt bis zum Rand ganz auszumalen, die in seinem Leben zu hundert Prozent erfüllt sind. Dann folgen diejenigen Bereiche, die zu fünfzig Prozent erfüllt sind – sie werden bis zur Hälfte ausgemalt usw. Während der Übung ermuntert er den Klienten, laut zu denken. Anschliessend lädt er ihn ein, sich kritisch mit dem Ergebnis auseinander zu setzen. Dabei kann der Coach dem Klienten ergänzend offene, zirkuläre und hypothetische Fragen stellen, wie „rund“ bzw. „unrund“ dessen Lebensrad läuft. Zudem stellt er Fragen, die dem Klienten helfen, sich zu entscheiden, wo er etwas verändern will. Im weiteren Coaching-Verlauf arbeitet der Coach mit dem Klienten in den entsprechenden Segmenten.

Variation zum Vorgehen

Alternativ können Coach und Klient mit dem Lebensrad auf dem Boden arbeiten: Mit Tesakrepp werden die sieben Lebensbereiche gebildet, die Namen der Bereiche werden auf Moderationskarten geschrieben und zugeordnet. Zur Bewertung der Bereiche bittet der Coach den Klienten, sich an entsprechender Stelle der Skala in die jeweiligen „Tortenstücke“ hineinzustellen. Das Aufstehen vom Stuhl und die Bewegung führen zu einem Perspektivenwechsel, das Hineintreten in die entsprechenden Felder verhilft dem Klienten zudem zu einer intensiveren Assoziation in Bezug auf das gegenwärtige Thema.

Variation zur Lebensrad-Grafik

Statt die genannten sieben Lebensfelder vorzugeben, können diese oder ähnliche Felder gemeinsam mit dem Klienten erarbeitet werden. Die Zahl der Felder kann variieren, es müssen nicht sieben sein.

Quelle: Johann Stöger