HOCHiX Akademie

Mastermind-Aufgabe

Coaching ohne Fragen

Die Kraft der Stille

Der Coach stellt während des gesamten Prozesses keine einzige Frage. Diese Aufgabe zeigt, was entsteht, wenn Präsenz an die Stelle von Technik tritt.

Worum es geht

Präsenz statt Fragetechnik

Fragen gelten als wichtigstes Werkzeug im Coaching. Sie können aber auch zur Gewohnheit werden, hinter der sich Unsicherheit verbirgt. Eine Frage gibt Struktur, Kontrolle und das Gefühl, etwas zu tun. Sie kann zugleich den Prozess des Gegenübers unterbrechen.

In dieser Mastermind-Aufgabe stellt der Coach während des gesamten Prozesses keine einzige Frage. Er spiegelt, benennt, fasst zusammen und schweigt. Das klingt einfach und gehört zu den herausforderndsten Übungen überhaupt.

Die Übung legt offen, wie sehr wir uns hinter Fragetechnik verstecken und wie viel entsteht, wenn wir stattdessen ganz da sind. Diese Fähigkeit wirkt weit über das Coaching hinaus: In jeder Beziehung, in der ein Mensch sich gehört fühlen möchte.

Zielsetzung

Zuhören, spiegeln, Stille halten

Präsenz

Du erlebst, wie Präsenz wirkt, wenn die Fragetechnik wegfällt.

Spiegeln

Du übst, Gehörtes und Wahrgenommenes klar zurückzugeben.

Stille halten

Du hältst Pausen aus und erlebst, was in ihnen entsteht.

Gewohnheiten erkennen

Du erkennst, wann du aus Unsicherheit fragst.

Ablauf

Gesamtdauer: ca. 60 Minuten

1

Coaching

40 Minuten. Der Klient bringt ein beliebiges Anliegen mit. Der Coach begleitet ohne eine einzige Frage: Er spiegelt, benennt und schweigt.

2

Feedback

15 Minuten. Der Beobachter gibt Feedback ausschließlich an den Coach: Präsenz, Spiegelung und Umgang mit Stille.

3

Nachspüren

5 Minuten Stille. Wie hat sich dieses Gespräch angefühlt, verglichen mit anderen?

4

Reflexion

Nach allen Treffen schreibst du frei auf, was dir aus allen drei Rollen in den Sinn kommt.

In der Regel drei Teilnehmer: Klient, Coach und Beobachter.

© Anne Heintze · HOCHiX Akademie · hochix.com

Rolle: Klient

Ein Anliegen, das dich gerade bewegt

Bringe ein Anliegen mit, das dich gerade beschäftigt. Es kann groß oder klein sein. Wichtig ist nur, dass es dich wirklich bewegt. Zum Beispiel:

- Eine Entscheidung, die du vor dir herschiebst.
- Eine Begegnung, die dich noch beschäftigt.
- Ein Gefühl, das du gerade schwer einordnen kannst.
- Ein Wunsch, den du bisher kaum ausgesprochen hast.



Deine Erfahrung

Achte darauf, wie es sich anfühlt, begleitet zu werden, ohne gefragt zu werden. Was tust du mit dem Raum, den du bekommst?

Rolle: Coach

Keine einzige Frage, nur Präsenz

Deine Aufgabe ist, den Klienten zu begleiten, ohne eine einzige Frage zu stellen. Auch versteckte Fragen zählen, etwa ein fragender Tonfall. Was du stattdessen tun kannst:

- Spiegeln: „Ich höre, dass dich das sehr beschäftigt."
- Benennen: „Da ist gerade viel Bewegung in deiner Stimme."
- Zusammenfassen: „Du stehst zwischen zwei Möglichkeiten."
- Wahrnehmen: „Ich sehe, dass du gerade lächelst."
- Schweigen: Eine Pause halten und abwarten, was entsteht.



Dein Ziel

Du erlebst, wie viel ein Mensch selbst findet, wenn er Raum bekommt, und wie oft deine Fragen aus eigener Unsicherheit kommen.

Coach: Achte besonders auf

Drei Stellen, an denen diese Übung herausfordert

01

Den Drang, eine Frage zu stellen. Nimm ihn wahr und lass ihn vorüberziehen.

02

Fragen in Verkleidung, etwa ein Satz mit fragendem Tonfall. Auch sie zählen.

03

Stille. Sie fühlt sich oft länger an, als sie ist. Halte sie.

Rutscht dir doch eine Frage heraus: Bemerke es, lächle und mach weiter.

Rolle: Beobachter

Präsenz, Spiegelung und Stille

Zähle mit, wie oft der Coach eine Frage stellt oder beinahe stellt, und achte auf die Wirkung seiner Präsenz. Diese Fragen sind Anregungen, die deinen Blick schärfen:

- Welche Spiegelungen haben den Klienten weitergebracht?
- Wie geht der Coach mit Pausen um?
- Wann tauchen versteckte Fragen auf?
- Wie verändert sich der Klient, wenn er Raum bekommt?



Dein Feedback

Es gilt ausschließlich dem Coach: Seiner Präsenz, seiner Spiegelung und seinem Umgang mit Stille. Nenne auch die Zahl der Fragen, gerne mit Humor.

Hinweis zur Vorbereitung

Diese Übung funktioniert auf jeder Erfahrungsstufe



Als Klient

Bringe ein echtes Anliegen mit. Je ehrlicher es ist, desto deutlicher wird die Wirkung der Präsenz.



Als Coach

Lege dir vorher einige Spiegelsätze zurecht. Erfahrene Coaches spüren ihre Fragegewohnheit oft am stärksten.

Es geht um Erfahrung, nicht um Perfektion.

Ein Satz für die Präsenz

Am Ende findet ihr gemeinsam einen Satz, der die Erfahrung verankert

01

„Ich bin da. Das genügt.“

02

„Stille ist Teil des Gesprächs.“

03

„Zuhören ist Handeln.“

Am stärksten wirkt der Satz, den ihr selbst findet.

Reflexion nach der Sitzung

Nach allen Treffen schreibst du alles auf, was dir aus allen drei Rollen in den Sinn kommt

Als Klient

- Wie habe ich mich gefühlt, ohne gefragt zu werden?
- Was habe ich im Raum der Stille gefunden?
- Was hat mich besonders berührt?

Als Coach

- Wann wollte ich eine Frage stellen, und warum?
- Wie habe ich Stille erlebt?
- Was verändert sich, wenn ich weniger frage?

Als Beobachter

- Wie oft kam eine Frage oder fast eine Frage?
- Welche Spiegelungen haben gewirkt?
- Was hat Stille im Raum bewirkt?

Die Fragen sind Anregungen zum Hinterfragen. Schreib frei, auch scheinbar Unpassendes.

© Anne Heintze · HOCHiX Akademie · hochix.com

Lernziel dieser Mastermind-Aufgabe

Präsenz wirkt stärker als jede Technik

„Wer ganz da ist, braucht weniger Fragen.“

Du lernst, dass Zuhören, Spiegeln und Stille Fähigkeiten sind, die jede Beziehung verändern: Im Coaching und weit darüber hinaus.

Ein Coach wirkt nicht durch das, was er weiß, sondern durch das, was er ist.

Hinweise für konstruktives Feedback

Feedback ist Teil des Lernraums: Es stärkt Wahrnehmung und fördert Präsenz



Die Grundregel

Der Beobachter gibt Feedback an den Coach, nicht an den Klienten. Unterstützend, klar und respektvoll, in Ich-Form, bezogen auf Beobachtungen statt Interpretationen. Feedback gibt Orientierung und lädt zur Bewusstheit ein.

Worauf du achten solltest:

- Beginne mit dem, was dir positiv aufgefallen ist: Präsenz, Sprache, Haltung oder Atmosphäre.
- Beschreibe, was du wahrgenommen hast, nicht, was du bewertest: „Ich habe bemerkt, dass …“ statt „Du hast …“
- Gib präzise Rückmeldungen zu Momenten, in denen Bewusstsein sichtbar wurde.
- Formuliere Entwicklungsimpulse als Einladung: „Vielleicht könntest du beim nächsten Mal …“
- Sprich ruhig und langsam, damit dein Feedback ankommen kann.
- Bleib im Zeitrahmen und beim Thema: Der Beobachtung des Coachings.

© Anne Heintze · HOCHiX Akademie · hochix.com

Hinweis zur Gruppenzusammensetzung

Drei Rollen, drei Teilnehmer



In der Regel drei

Eine Mastermind-Gruppe besteht aus drei Teilnehmern: Klient, Coach und Beobachter. Jede Rolle ist einmal besetzt.



Selten vier

Gibt es in seltenen Fällen mehr Teilnehmer, entstehen auch Vierergruppen. Dann übernehmen zwei Personen die Beobachterrolle.

Grundregel: Jeder durchläuft im Verlauf des Gesamtprozesses alle drei Rollen.

HOCHiX Akademie

Ich bin da. Das genügt.

Mastermind-Aufgabe: Coaching ohne Fragen