



Manchmal hat man bei all den Klausuren, Test und Sorgen den Eindruck, dass alles im Kopf zu einem großen Knäuel verwickelt und verknotet. Man blickt einfach nicht mehr durch, besonders wenn es um Probleme in der Schule geht. Du weißt, dass du etwas ändern möchtest, aber wo fängst du an? Wie findest du den Faden, der dich aus diesem Durcheinander herausführt? Hier kann ein Tandem-Coaching helfen.

Im Team besser

Beim Tandem-Coaching arbeitest du mit einem Mitschüler zusammen. Ihr seid abwechselnd Coach und Coachee. Als Coachee legst du deine Gedanken offen, sprichst über deine Herausforderungen und Ziele. Als Coach hörst du zu, stellst Fragen und hilfst deinem Partner, seine eigenen Antworten zu finden.

Die Magie des Spiegels

Wenn du deine Gedanken aussprichst und jemand anderes sie dir spiegelt, siehst du Dinge, die du vorher nicht gesehen hast. Du erkennst Muster und Möglichkeiten, die vorher im Chaos verborgen waren. Der Coach hilft dir, deine eigenen Fäden zu entwirren und einen klaren Weg nach vorne zu finden.

Gemeinsam wachsen

Das Schöne am Tandem-Coaching ist, dass ihr beide davon profitiert. Während du anderen hilfst, deren Fäden zu entwirren, lernst du auch viel über dich selbst. Du entwickelst Fähigkeiten wie Zuhören, Fragenstellen und kritisches Denken.

So geht ihr vor

Entscheidet zunächst, wer beginnt. Der Coach beginnt nun mit der Frage **Was beschäftigt dich?** Und hört aufmerksam zu (ohne zu unterbrechen!). Mithilfe von Fragen unterstützt der Coach den Coachee dabei, selbst Antworten zu finden. Versucht nicht, alle Fragen „durchzuarbeiten“, sondern betrachtet sie als mögliche Schlüssel zu möglichen Antwortfeldern. Nach 10 Minuten beendet der Coach das Gespräch und Coach und Coachee tauschen die Rollen.



Bewährte Coaching-Fragen:

- 🔑 Was ist dein konkretes Ziel in diesem Bereich?
- 🔑 Welche Herausforderungen stehen dir dabei im Weg?
- 🔑 Was hast du bisher versucht, und wie ist es gelaufen?
- 🔑 Was könnte dir helfen, dein Ziel zu erreichen?
- 🔑 Wie könntest du Hindernisse überwinden, die dir im Weg stehen?
- 🔑 Was wäre ein kleiner Schritt, den du jetzt sofort tun könntest?
- 🔑 Wie kannst du sicherstellen, dass du am Ball bleibst und dein Ziel erreichst?

*Wir entdecken uns selbst erst,
wenn wir uns in den Augen
der Anderen sehen*

P. S. Buck

