

107 Mächtige Coaching- und Mentoring-Fragen

1. Versuchen Sie an dieser Stelle gerade, Emotionen zu vermeiden / zu unterdrücken?
2. Um wie viel wollen Sie sich verbessern, bis wann?
3. Könnten Sie sich vorstellen, dies als ein Experiment anzusehen und einfach schauen, was passiert, zwischen jetzt und unserem nächsten Treffen?
4. Sie scheuen das Gespräch mit X? Was bewirkt dieses Gefühl?
5. Müssen Sie diese Situation unter Kontrolle haben? Wenn ja: warum?
6. Wie entschlossen sind Sie, dies zu erreichen?
7. Was würde Ihnen Mut machen, das zu tun, was Sie für richtig halten?
8. Wie könnten Sie dies besser gemacht haben?
9. Wie möchten Sie gerne geführt werden?
10. Wie passt das zu Ihren persönlichen Werten?
11. Wie stark / wie kompromisslos sind Sie diesem Ziel verpflichtet?
12. Wie offen sind Sie für konstruktive Kritik? Was könnten Sie tun, Ihre Offenheit für Kritik zu verbessern?
13. Wie könnten Sie selbst zu diesem Problem beigetragen haben?
14. Wie sehr respektieren Sie Ihre Kollegen? Sich selbst?
15. Wie viel ist genug / gut genug?
16. Wie viel Ihrer Arbeit ist intellektuell herausfordernd?
17. Wie viel ist genug / wie oft ist genug?
18. Wie rein sind Ihre Absichten? (Was steckt wirklich dahinter?)
19. Wie werden über diese Entscheidung in 2 Jahren denken? Wie zufrieden werden Sie mit dieser Entscheidung in zwei Jahren sein?
20. Wie werden Sie es möglich machen, sich diese unwillkommenen / ungeliebten Aussagen / Hinweise anzuhören?
21. Wie würde [role model] das angehen / handhaben?
22. Wie würden Sie dies Ihren Kindern, Ihrem PartnerIn, Ihrer Familie erklären?
23. Wie fühlen Sie sich? Was fühlen Sie?
24. Ich weiß nicht, was ich deswegen jetzt tun sollte; was denken Sie dazu?
25. Wenn alle Hindernisse verschwinden würden, was würden Sie tun?
26. Wenn unsere Rollen vertauscht wären, was würden Sie mich jetzt fragen?
27. Wenn dies wirklich das ist, was Sie tun wollen: warum haben Sie noch nicht damit angefangen?
28. Wenn diese Angelegenheit / Punkt / Sachverhalt ein Tier / ein Auto wäre, wie wäre das dann?
29. Wenn Sie die Antwort wüssten, wie wäre sie?
30. Wenn sich dieses Ergebnis / Resultat / Wirkung ergeben würde, wäre es das was Sie wollen?
31. Wenn Sie noch 100 Jahre zu leben hätten, wäre dies immer noch eine Priorität für Sie?
32. Wenn Sie nur noch 6 Monate zu leben hätten, wäre dies immer noch eine Priorität für Sie?
33. Wenn Sie finanziell unabhängig wären, würden Sie weiterhin zur Arbeit gehen?
34. Wenn Sie für einen Monat nicht hier sein könnten, was würde dann nicht erledigt werden?
35. Wenn Ihre Mitarbeiter wirklich das sagen könnten, was sie denken, ohne Angst haben zu müssen zu verletzen, was könnte es sein, was Sie Ihnen sagen würden?

107 Mächtige Coaching- und Mentoring-Fragen

36. Ist es Ihnen wichtiger Recht zu haben als respektiert zu werden? Liebt zu sein statt effizient? Verstanden zu werden als selbst zu verstehen?
37. Welches sind Ihre Überzeugungen in Bezug auf diese Angelegenheit / Sache? Welche sind hilfreich und welche sind weniger hilfreich?
38. Was ist hier Ihre Verantwortung / Verantwortungsbereich?
39. Was könnte Ihre Entschlossenheit verstärken?
40. Was könnten Sie tun um zeitnahes, konstruktiveres Feedback zu bekommen?
41. Was könnten Sie unterlassen / nicht mehr tun, was Ihrer Situation / Lage zugutekommen würde?
42. Was ist Ihnen wichtig?
43. Wovor haben Sie die größte Angst?
44. Was fällt Ihnen im Hinblick auf Ihren Anteil (an dieser Situation) auf?
45. Über was ärgern Sie sich am meisten in Bezug auf ...?
46. Was tun Sie möglicherweise, dass dazu führt, dass andere Menschen Sie fürchten, Ihnen misstrauen, sich über Sie ärgern?
47. Was möchten Sie, dass Menschen bei Ihrem Begräbnis sagen?
48. Was möchten Sie als Ergebnis sehen / erzielen?
49. Für was sollen Sie in Erinnerung behalten werden / sollen Sie stehen?
50. Was möchten Sie werden?
51. Was tun Sie / könnten Sie tun um zu zeigen, dass es Ihnen wichtig ist?
52. Was bedeutet dies / das für Sie?
53. Was sagt Ihnen diese Situation / diese Erfahrung über Sie selbst?
54. Was sagt Ihnen Ihr Bauchgefühl?
55. Was könnten Sie noch / außerdem tun?
56. Was haben Sie noch / außerdem getan?
57. Welche ersten Schritte könnten Sie machen / unternehmen, um die Gewissheit zu erlangen, dass Sie wirklich Fortschritte machen.
58. Was passiert, wenn Sie nichts tun?
59. Was haben Sie nicht getan / unterlassen?
60. Welche Hilfe möchten Sie von mir, würden Sie am stärksten schätzen?
61. Wie sieht kurzfristig die Sofort-Lösung aus? Wie sieht die Dauerlösung aus? Was sind die Vor- und die Nachteile von beiden?
62. Welches Bedürfnis haben Sie aufgrund dieser Situation?
63. Was ist Ihre Bestimmung (entweder grundsätzlich: warum sind Sie auf der Welt? Oder spezifischer mit Bezug auf die Situation / die Angelegenheit)?
64. Welche Art ‚role model‘ geben Sie in dieser Situation ab? Welche würden Sie gerne abgeben?
65. Was gibt Ihnen das Gefühl wertgeschätzt zu werden?
66. Was motiviert Sie morgens aufzustehen?
Was lässt Sie zu dem Schluss kommen besser im Bett zu bleiben?
67. Welche Hinweise / Nachrichten / Bemerkungen möchten Sie nicht hören.
68. Welchem Bedürfnis geben Sie nach, wenn Sie sich so verhalten?
69. Welche Erlaubnis habe Sie [einer anderen Person] gegeben? Sich selbst?
70. Was hält Sie davon ab (einfach) zu gehen?
71. Welche zwei oder drei Dinge würden dazu führen, dass Sie sich anders fühlen, wenn Sie sich darauf konzentrieren und alles andere ignorieren würden?
72. Welche unbewussten Signale senden Sie möglicherweise an andere aus?
73. Was war Ihr Anteil daran?

107 Mächtige Coaching- und Mentoring-Fragen

74. Was war der Unterschied zwischen der besten und der schlechtesten (Karriere) Entscheidung, die Sie getroffen haben?
75. Was könnten / werden Sie verlieren, wenn Sie gewinnen?
76. Was würde (eine Person!) wohl sagen, was los war?
77. Was wäre die Wirkung, wenn genau das Gegenteil von dem getan würde, was geplant ist?
78. Was würde Ihnen die Kontrolle zurückgeben?
79. Welche Reaktion würde Ihr Gegenüber (die Anderen) von Ihnen erwarten?
80. Was würden Sie sich fragen, wenn Sie an meiner Stelle wären?
81. Was hätten Sie von der anderen Person gerne gehört? Warum hat sie es nicht gesagt?
82. Was hätten Sie gerne gesagt? Was hat Sie davon abgehalten?
83. Was würde Ihr Ideales Selbst hier sagen oder tun?
84. Warum tun Sie es nicht?
85. Was ist die Konsequenz, das nicht zu tun?
86. Was ist hier die Gefahr?
87. Was ist Ihr größter Wunsch
88. Was ist Ihre größte Angst?
89. Wenn Ihr Zukunfts-Selbst hierher zurückblickt, was sollten Sie daraus gelernt haben?
90. Wo ist der Spaß an dem, was Sie tun?
91. Wer sind Sie? Wer möchten Sie sein?
92. Wen könnten / sollten Sie um Hilfe bitten? Was hält Sie davon ab?
93. Mit wem vergleichen Sie sich? Mit wem würden Sie sich gerne vergleichen? Warum?
94. Von wem brauchen Sie eine Erlaubnis dies zu tun? Was hält Sie davon ab, sich die Erlaubnis selbst zu geben.
95. Wer möchten Sie sein? Wer ist Ihr Vorbild?
96. Wer sonst noch übt Kontrolle über Ihre Entscheidungen aus?
97. Wer beansprucht sonst noch Ihre Zeit, Ihre mentale Energie, Ihre Aufmerksamkeit?
98. Wer sonst teilt sich mit Ihnen die Verantwortung (Ownership) für diese Angelegenheit?
99. Wessen Job machen Sie neben dem Ihren sonst noch?
100. Wer hat in dieser Situation das Sagen (die Kontrolle)?
101. Wer weiß? Wer kann? Wer wird?
102. Wer ist Herr Ihrer Zeit?
103. Wessen Meinung schätzen Sie?
104. Warum glauben Sie das Menschen dies über Sie sagen / denken?
105. Warum ist dies von Bedeutung?
106. Warum könnte dies der falsche Schritt sein?
107. Und am Ende: die Frage, die ziemlich alles zum Vorschein bringt, was gesucht ist: Was gibt's?