

# Test: Wie viele Coaching-Fähigkeiten haben Sie?

Um das herauszufinden, brauchen Sie nur die jetzt folgenden Aussagen ehrlich einzuschätzen. Die Aussagen sind vor allem für das Lösungorientierte Kurzcoaching« (LOKC) von Relevanz. Kreuzen Sie jede Aussage an, die Sie mit einem klaren Ja beantworten können:

- Ich mag Menschen.
- Ich höre Menschen wirklich zu.
- Ich stelle die richtigen Fragen, um Dinge auf den Punkt zu bringen.
- Ich »höre« auch zwischen den Worten und frage nach.
- Ich kann mich mit meiner Meinung zurücknehmen, um den anderen nicht zu beeinflussen.
- Ich setze auf die Veränderungsfähigkeit von Menschen.
- Ich gebe konstruktives Feedback, ehrlich und wertschätzend.
- Ich interessiere mich für Menschen und ihre Beweggründe.
- Ich denke, dass kein Mensch etwas ohne Grund tut (auch wenn er ihn selbst nicht kennt).
- Ich kann ehrlich loben, ohne zu manipulieren.
- Ich kann beim Zuhören gut assoziieren und eigene Beispiele erzählen.
- Ich kann ein Gespräch strukturieren und auf die Zeit achten.
- Ich kreierte im Dialog blitzschnell Ideen.
- Ich komme schnell auf praktische Umsetzungsmöglichkeiten.
- Ich gehe wertschätzend und interessiert mit Menschen um.
- Ich bin achtsam im Gespräch und sehe meine Grenzen.
- Ich vertraue grundsätzlich anderen Menschen.
- Ich kann Ideenangebote machen und den anderen frei entscheiden lassen.
- Ich bin ein Mensch, dem andere vertrauen.
- Ich kann mit anderen Menschen mitfühlen, ohne mich vom Leid überwältigen zu lassen.

**Auswertung:**

Für jede angekreuzte Aussage bekommen Sie drei Punkte.

**Ihre Summe:** \_\_\_\_\_

**3 bis 9 Punkte:** Für das Lösungs-orientierte Kurzcoaching (LOKC) sind Sie nicht geschaffen.

**12 bis 30 Punkte:** Sie haben einige Coaching-Fähigkeiten und können gut sich selbst coachen. Die vorgestellten LOKC-Übungen werden Ihnen helfen, Lösungen zu finden, Ideen zu bekommen, Ihre Entscheidungen schneller und besser zu treffen und sich Strategien für die Umsetzung zu überlegen.

**33 bis 48 Punkte:** Sie haben viele wichtige Coaching-Fähigkeiten und können sich gut selbst coachen (auch wenn Sie dieses Wort für sich selbst noch nie angewandt haben). Sie werden mithilfe der LOKC-Methode aber auch Ihre Fähigkeiten weiter verbessern, anderen zu helfen, um auf Ideen zu kommen, Lösungen zu finden, Entscheidungen zu treffen und Strategien für die Umsetzung zu entwickeln.

**51 bis 60 Punkte:** Geben Sie es ruhig zu: Sie sind bereits professioneller Coach oder haben bereits eine Coaching-Ausbildung gemacht. Wenn nicht, haben Sie auf jeden Fall das Zeug dazu, sich zum Business- oder Life-Coach weiterzubilden. Die Menschen um Sie herum können sehr von Ihrem wertschätzenden, aufmerksamen, lösungsorientierten Blick profitieren. Mit der LOKC-Methode können Sie auch Kurzcoachings gut strukturieren.