

Inhalt

1. Die Methode des Stillen Coachings.....	3
1.1 Für wen eignet sich die Methode?.....	3
1.2 Die sechs Schritte.....	3
1.2.1 IST-Zustand.....	4
1.2.2 Idealzustand.....	5
1.2.3 Hindernisse.....	6
1.2.4 Ressourcen.....	7
1.2.5 SOLL-Zustand.....	8
1.2.6 Massnahmen.....	9
1.3 Durchführung.....	10
2. Hintergrund des Stillen Coachings.....	11
2.1 Entstehungsgeschichte.....	11
2.2 Turbocoaching nach Müri/Steiner.....	11
2.3 Wissenschaftlicher Hintergrund.....	12
3. Lizenz.....	12

Einfach, wirksam, überall anwendbar.

Stilles Coaching

einfach, wirksam,
überall anwendbar



stilles-coaching.ch

Michael Gisiger

DIE METHODE

1. Die Methode des Stillen Coachings

Einfach, wirksam, überall anwendbar

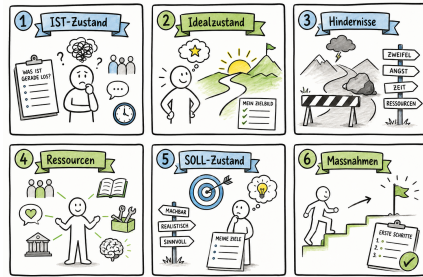
Das «Stille Coaching» ist eine Methode des Selbstcoachings, die Du jederzeit und überall für Dich anwenden kannst – ganz ohne Technik, im Kopf oder auf Papier, mit oder ohne Begleitung. Sie hilft Dir, wieder klar zu sehen, Blockaden zu lösen und ins Handeln zu kommen.

Mit sechs einfachen Schritten und gezielten Fragen führst Du Dich selbst durch einen Prozess, der Dich vom Problem zur Lösung bringt.

Ob in einer ruhigen Minute im Zug, in einer belastenden beruflichen Situation oder in einem privaten Konflikt – das «Stille Coaching» ist da, wenn Du es brauchst.

1.1 Für wen eignet sich die Methode?

«Stilles Coaching» ist eine einfache, effektive Methode zur Selbstreflexion und Problemlösung – geeignet für alle, die in einer Situation feststecken, nicht weiterwissen oder Klarheit über die nächsten Schritte gewinnen möchten. Sie funktioniert im Kopf, auf Papier oder digital – also immer dann, wenn Du gerade einen Moment für Dich hast.



1.2 Die sechs Schritte

Die Methode besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Schritten. Sie helfen Dir, ein Thema zu strukturieren, Deinen Handlungsspielraum zu erkennen und konkrete Massnahmen zu formulieren. Jeder Schritt wird durch gezielte Fragen («Prompts») unterstützt.

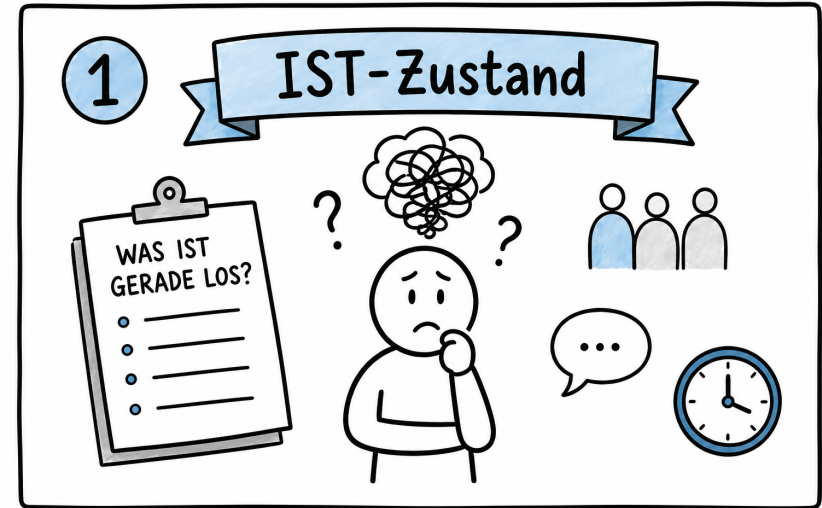
Die Methode ist besonders hilfreich:

- wenn Du ein Thema hast, über das Du (noch) nicht sprechen möchtest,
- wenn Du wenig Zeit hast, aber dennoch einen Impuls brauchst,
- wenn Du gerade keine Begleitung durch einen Coach suchst oder zur Verfügung hast.

Ob privat oder beruflich – das «Stille Coaching» unterstützt Dich dabei, handlungsfähig zu bleiben und ins Tun zu kommen.

SCHRITT 1

1. IST-Zustand



Was ist gerade los? Hier beschreibst Du, was Dich beschäftigt und wie sich das Thema im Moment zeigt.

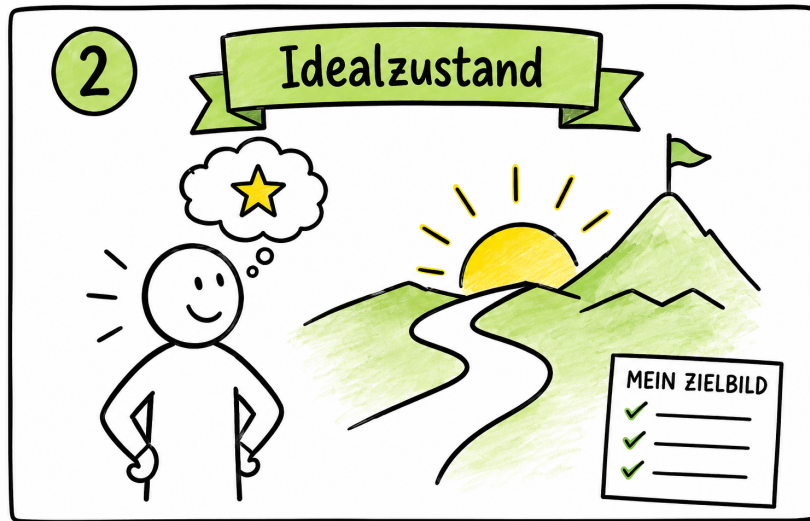
Die Prompts

- Was geschieht (gerade), dass dieses Thema/Problem für Dich so aktuell ist? Wann oder in welcher Situation ist es kein Thema/Problem für Dich?
- Woran nimmst Du das wahr?

- Wer oder was ist in dieses Thema/Problem involviert?
- Welche Annahmen triffst Du?
- Hast Du schon etwas unternommen, um das Thema/Problem zu adressieren? Wenn ja, was war das Resultat und wie fühlte es sich an?

SCHRITT 2

2. Idealzustand



Wie sähe eine gelungene Lösung aus? Du entwirfst ein Zielbild.

Die Prompts

- Stell Dir vor, Du hast Dein Thema/Problem erfolgreich adressiert: Wie sieht der Erfolg aus?
- Wie fühlt sich dieser Erfolg an?

- Was ist es, was Du wirklich willst?
- Welche Optionen stehen Dir generell offen?
- Was ist die radikale Lösung Deines Themas/Problems?

SCHRITT 3

3. Hindernisse



Was steht im Weg? Hier identifizierst Du Blockaden und mögliche Stolpersteine.

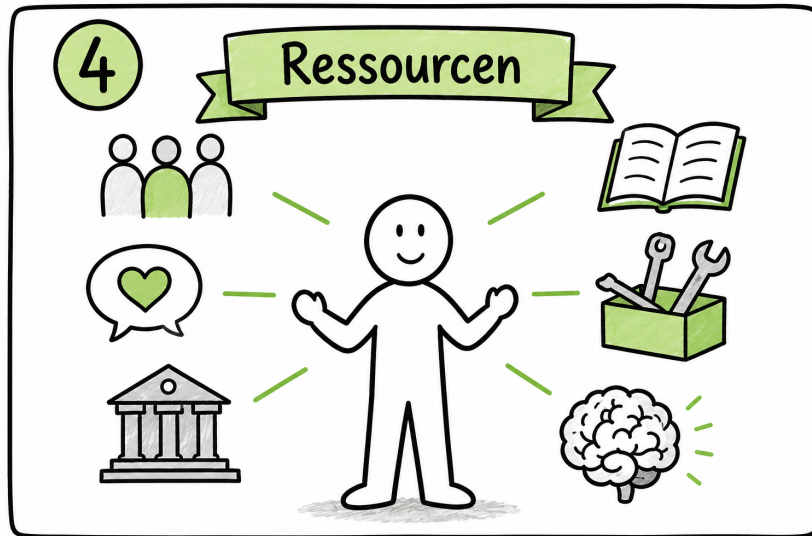
Die Prompts

- Welche Dinge, Personen, Institutionen stehen Dir im Weg?
- Wer oder was hält Dich zurück/nimmt Dir die Kraft?

- Woran scheitert (bislang) der erste Schritt?
- Welche sichtbare/unsichtbare Barriere hält Dich zurück?
- Gibt es verborgene Zusammenhänge, die Du noch nicht beachtet hast?

SCHRITT 4

4. Ressourcen



Was oder wer kann Dich unterstützen? Du aktivierst innere und äussere Ressourcen.

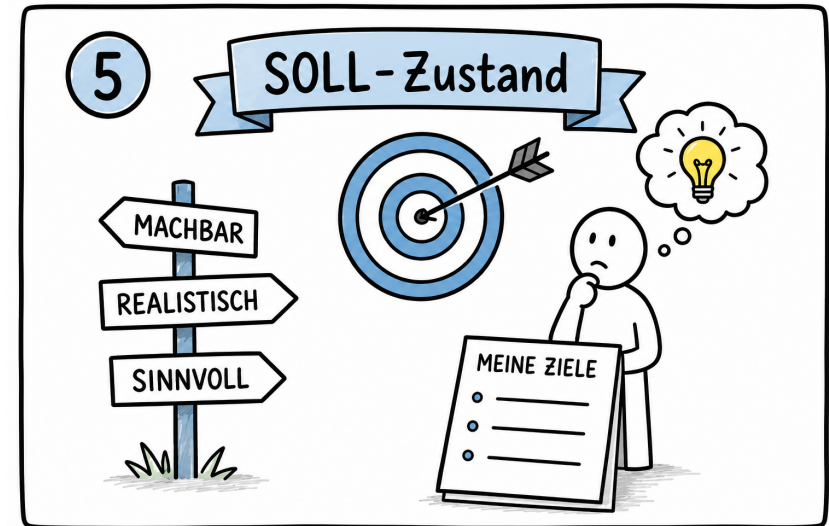
Die Prompts

- Welche Personen, Dinge, Organisationen können Dir helfen?
- Wer oder was kann einen Beitrag zur Lösung leisten?

- Wer oder was verleiht Dir Kraft und/oder Rückhalt?
- Welche eigenen hilfreichen Ressourcen kannst Du aktivieren?
- Wer oder was hilft Dir, den ersten Schritt zu tun?

SCHRITT 5

5. SOLL-Zustand



Was willst Du nun konkret erreichen? Hier wird der Idealzustand auf realistische Ziele heruntergebrochen.

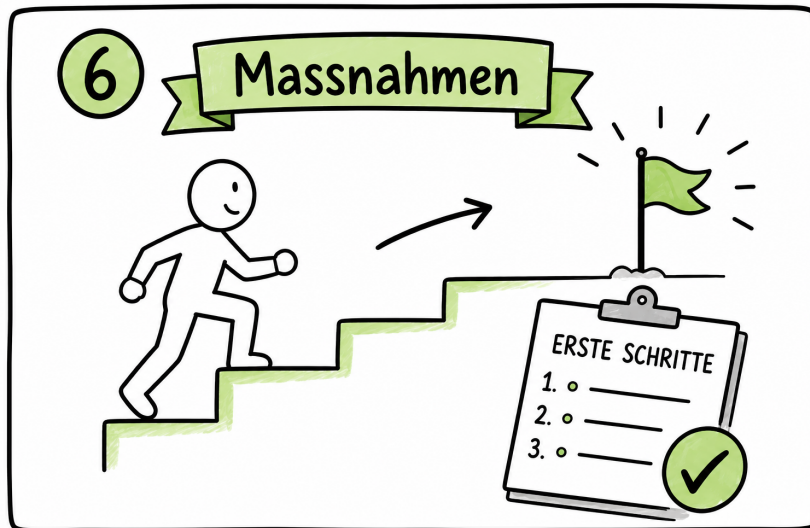
Die Prompts

- Von allen Optionen, welche scheinen Dir nun die machbaren zu sein?
- Welche Optionen kannst Du mit helfenden Ressourcen in Angriff nehmen? Welche alleine?

- Was versuchst Du jetzt konkret zu erreichen?
- Welche Lösung würde Deine weise Freundin/Dein weiser Freund jetzt vorschlagen?
- Woran erkennst Du, dass Du Fortschritte machst?

SCHRITT 6

6. Massnahmen



Was tust Du jetzt? Hier formulierst Du erste Schritte.

Die Prompts

- Welche kleinen Schritte zum Ziel kannst Du in den kommenden 24 Stunden in Angriff nehmen?
- Welche Ressourcen kannst Du in den kommenden 24 Stunden aktivieren?

- Welche Schritte und Ressourcen sind unbedingt nötig, um den SOLL-Zustand zu erreichen?
- Bis wann willst Du Deinen SOLL-Zustand erreicht haben?
- Was brauchst Du, um jetzt zu handeln?

ANWENDUNG

1.3 Durchführung



Du kannst das «Stille Coaching» auf verschiedene Weisen durchführen – je nachdem, was für Dich gerade passt.

1.3.1 Als innerer Dialog

Du gehst die sechs Schritte gedanklich durch. Ideal, wenn es schnell gehen soll oder Du gerade keinen Stift zur Hand hast.

1.3.2 Schriftlich festgehalten

Du notierst Deine Gedanken zu jedem Schritt. Das Schreiben hilft, Klarheit zu gewinnen und Deine Erkenntnisse zu sichern.

1.3.3 Angeleitet durch einen Coach

Ein Coach begleitet Dich durch die Schritte. Du teilst Deine Antworten nicht, sondern bleibst ganz bei Dir – ideal, wenn Du ein sensibles Thema hast.

1.3.4 Angeleitet durch einen Coach in der Gruppe

Alle Teilnehmenden arbeiten individuell und im Stillen – aber gleichzeitig und mit gemeinsamer Begleitung. Besonders geeignet für Gruppen, in denen Vertrauen und Diskretion wichtig sind.

HINTERGRUND

2. Hintergrund des Stillen Coachings

Woher die Methode kommt und warum sie wirkt

Das «Stille Coaching» ist keine theoretische Konstruktion, sondern aus der Praxis heraus entstanden. Es verbindet eine strukturierte, leicht zugängliche Form der Selbstreflexion mit bewährten psychologischen Konzepten.

Die Methode wurde im Rahmen einer Coaching-Ausbildung entwickelt, durch Praxiserfahrungen geschärft und durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauert. Dieses Kapitel zeigt auf, wie die Methode entstanden ist, worauf sie basiert – und warum sie funktioniert.

2.1 Entstehungsgeschichte

Ich habe das «Stille Coaching» im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung im Jahr 2018 entwickelt. Der erste Impuls dazu entstand spontan in einem Gespräch mit einer Klientin. Aus einem improvisierten Ablauf entstand eine strukturierte Methode mit sechs klaren Schritten, die ich später mit einem Kartenset ergänzt habe.

In mehreren Anwendungen – mit Menschen aus der Erwachsenenbildung und aus der Unternehmensberatung – hat sich gezeigt, dass die Methode in unterschiedlichen Kontexten wirkt, insbesondere bei Themen, die emotional aufgeladen oder schwer zu benennen sind.

2.2 Turbocoaching nach Müri/Steiner

Die Methode ist inspiriert vom sogenannten «Turbocoaching», wie es Peter Müri und Barbara Steiner beschrieben haben. Sie bevorzugen Coachingansätze, die in einer einzigen Sitzung Wirkung entfalten. In ihrer Variante bleibt der Coachee während des gesamten Prozesses still – ein Ansatz, den ich übernommen und weiterentwickelt habe.

Die Idee: Der gesamte Klärungs- und Lösungsprozess geschieht im Inneren des Coachee – unterstützt durch klare Fragen und eine klare Struktur. So kann auch an schwierigen Themen gearbeitet werden, ohne dass sie ausgesprochen werden müssen.

Im Stillen bleiben bedeutet nicht, allein gelassen zu werden. Die Struktur übernimmt einen Teil der Orientierung; eine Coachperson kann den Prozess zusätzlich rahmen.

WIRKUNG UND NUTZUNG

2.3 Wissenschaftlicher Hintergrund

Das «Stille Coaching» basiert auf dem Prinzip der Selbstreflexion durch einen inneren Dialog – ein Konzept, das sowohl in der Psychologie als auch in der Praxis des Coachings wissenschaftlich fundiert ist. Drei Studien stechen besonders hervor:

1. Selbst-Coaching bei Aufschiebeverhalten (Universität Salzburg, 2016)

In einer Studie mit 78 Studierenden wurden Coaching, Selbstcoaching und Training verglichen – mit dem Ziel, das Aufschieben von Aufgaben zu verringern. Alle Methoden zeigten signifikante Verbesserungen.

- Das Selbstcoaching war am wenigsten wirksam.
- Die Kombination aus strukturierter Reflexion und externer Anleitung (Coaching) schnitt am besten ab.

Das spricht für die Möglichkeit, das «Stille Coaching» sowohl alleine als auch mit externer Begleitung effektiv zu nutzen.

2. Pilotstudie zu Selbstcoaching und Coach-Begleitung (Offermanns, 2004)

Diese Studie mit Führungskräften zeigt, dass Coaches wichtige Funktionen übernehmen, die den Effekt verstärken – vor allem durch gezielte Interventionen und das Fördern von Selbstreflexion. Da das «Stille Coaching» mit strukturierten Fragen arbeitet, übernimmt es einen Teil dieser Funktion – auch wenn keine Coachperson anwesend ist.

3. Lizenz

Die Methode des «Stillen Coachings», alle begleitenden Materialien (Kartensets, Mini-Zine, Booklet) sowie die Inhalte dieser Dokumentation stehen unter der Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0. Du darfst die Inhalte teilen, vervielfältigen, weitergeben und bearbeiten – auch für kommerzielle Zwecke. Du musst den Urheber nennen («Stilles Coaching von Michael Gisiger») und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Abgeleitete Werke müssen ebenfalls unter CC BY-SA 4.0 weitergegeben werden.

Details: creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Diese offene Lizenz soll die freie Nutzung, Weiterentwicklung und Verbreitung der Methode fördern – im Sinne eines einfachen, wirksamen Selbstcoachings für alle.

3. BBC-Studie zu innerem Dialog und Leistung (Lane et al., 2016)

Über 44'000 Personen nahmen an dieser grossen Online-Studie teil. Die wirksamste Methode zur Leistungssteigerung war der innere motivierende Dialog – also genau das, was im «Stillen Coaching» zentral ist. Schon eine kurze Intervention mit Selbstgesprächen zeigte messbare positive Effekte.

Zusammengefasst

- Selbstgespräche fördern Konzentration, Motivation und Zielorientierung.
- Strukturierte Reflexion unterstützt lösungsorientiertes Denken.
- Coaching wirkt besonders stark, wenn individuelle Ziele im Fokus stehen.

Das «Stille Coaching» kombiniert diese Elemente: Es ist ein innerer Dialog, unterstützt durch klare Fragen – anwendbar für Dich allein, aber auch im geschützten Rahmen mit einem Coach.