

Stopp · Start · Weiter im Coaching

Anleitung für Coaches

Diese Anleitung richtet sich an Coach-Kolleginnen und -Kollegen, die die Methode in der Klientenarbeit einsetzen wollen. Stopp · Start · Weiter ist ein Dreispalten-Reflexionswerkzeug aus John Streleckys »Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt« (S. 73). Im Selbstcoaching ist es einfach. Im Coaching-Prozess wirkt es anders, weil ein Gegenüber dazukommt: Der Coach hilft, den eigenen Blick auf die Lage zu hinterfragen.

Wann einsetzen?

- Zu Beginn eines Coaching-Prozesses als Standortbestimmung
- Vor großen beruflichen oder privaten Entscheidungen
- Nach Konflikten oder Veränderungen als Bilanz
- In Folgesitzungen, um Verschiebungen sichtbar zu machen (gleiche Methode, anderer Zeitpunkt)

Nicht einsetzen, wenn

- der Klient akut in einer Krise ist (Bedürfnis nach Stabilisierung, nicht Reflexion),
- eine konkrete fachliche Frage geklärt werden muss (das ist Beratung, kein Coaching),
- der Klient innerlich nicht bereit ist, die Stopp-Spalte ehrlich anzuschauen.

Setting und Material

Setting

- 60 bis 90 Minuten ungestörte Zeit
- Coachingraum oder Online-Setting mit geteiltem Whiteboard
- Klient sollte vorher informiert sein, dass schriftlich gearbeitet wird

Material

- Drei Blätter Papier A4 oder ein Flipchart-Bogen mit drei Spalten
- Stifte in drei Farben (eine pro Spalte – z. B. rot für Stopp, grün für Start, sand für Weiter)
- Optional: Aufgabentagebuch des Klienten, falls vorher geführt (Best-Practice-Variante)

Ablauf (60-90 Min)

1. Auftragsklärung (5-10 Min)

Vor der Methode: Was ist das konkrete Anliegen des Klienten? Wofür soll die Reflexion klären? Methode nicht einsetzen, ohne den Anlass zu kennen. Sonst werden die Spalten beliebig.

Mögliche Anliegen, die zur Methode passen:

- »Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.«
- »Ich stehe vor einer Entscheidung und kenne meinen Standort nicht.«
- »Mir fehlt der Überblick, was ich noch will.«

2. Einführung der Methode (5 Min)

Methode kurz erklären. Drei Spalten, drei Fragen: Was kann gehen? Was wartet darauf, anzufangen? Was darf bleiben?

Wichtig: Der Klient schreibt selbst. Der Coach schreibt nicht für ihn. Auch nicht »mit«. Das eigene Aufschreiben ist Teil der Methode.

3. Stopp-Spalte (15-25 Min)

Klient beschriftet die Stopp-Spalte still. Beginn mit der einfachen Frage: »Was zehrt regelmäßig an dir, ohne dass du danach etwas Sinnvolles in der Hand hast?«

Wenn der Klient stockt, vertiefende Coach-Fragen einsetzen:

- »Was tust du nur noch aus Gewohnheit, nicht mehr aus Überzeugung?«
- »Was hältst du aufrecht, weil du das Gefühl hast, dass andere es von dir erwarten? Und was davon ist deine eigene Erwartung?«
- »Wenn du eine Sache sofort aus deinem Alltag streichen könntest, ohne es jemandem erklären zu müssen, was wäre das?«

Bei wiederkehrenden Punkten (»Das schreibe ich seit Monaten auf«): verborgenen Gewinn explorieren.

- »Was bringt dir dieses Verhalten, obwohl du weißt, dass es dich nicht weiterbringt?«
- »Was passiert, wenn du es weglässt? Wem fehlt was, dir oder anderen?«

4. Start-Spalte (10-20 Min)

Übergang: »Was hat sich angesammelt, das anfangen will?«

Bei zu langen Listen: priorisieren. »Welche drei sind die wichtigsten?« Dann pro Punkt der Schritt-für-Schritt-Reduzierung:

- »Was ist der kleinste denkbare Schritt, mit dem du morgen starten könntest?«
- »Was ist der Schritt, der so klein ist, dass es sich fast lächerlich anfühlt, ihn nicht zu tun?«

Bei »leichten« Start-Punkten kritisch nachhaken:

- »Warum genau willst du das anfangen? Für wen machst du das?«
- »Was passiert, wenn du es nicht tust?«

5. Weiter-Spalte (10-15 Min)

Übergang: »Was läuft schon, ohne dass du es bewusst wahrnimmst?«

Erste Runde: Klient nennt das Offensichtliche (Leistung, Erfolg). Zweite Runde: die unsichtbaren Punkte. Coach-Frage:

- »Was ist so selbstverständlich geworden, dass du es kaum noch wahrnimmst, aber sofort merken würdest, wenn es fehlt?«
- »Welcher Punkt in deiner Weiter-Spalte überrascht dich am meisten?«

6. Priorisierung und Vertiefung (15 Min)

Die wichtigste Phase, die im Selbstcoaching meist übersprungen wird. Fragen:

- »Schau dir deine drei Spalten an. Gibt es einen Zusammenhang? Hängt das, was du aufhören willst, mit dem zusammen, was du anfangen willst?«
- »Was wäre die eine Veränderung, die auf alle drei Spalten gleichzeitig wirkt?«
- »Was brauchst du, um den ersten Schritt tatsächlich zu gehen? Und was hindert dich daran, es alleine zu tun?«

Die letzte Frage ist der eingebaute Grenzverweis der Methode. Sie zeigt, ob der Klient das Folgeschehen allein bewältigen kann oder einen weiteren Coaching-Termin braucht.

7. Abschluss (5 Min)

Klient markiert pro Spalte einen Punkt. Konkreter erster Schritt pro markiertem Punkt mit Datum. Realistisch bleiben: ein Schritt pro Woche reicht oft.

Variationen

Variante A: Aufgabentagebuch als Vorbereitung

Klient führt eine Woche bis einen Monat ein Aufgabentagebuch mit Sternebewertung (1-5). In der Sitzung wird auf Basis der Daten reflektiert, nicht aus dem Bauchgefühl. Stärkere Methode, höhere Vorbereitungsanforderung an den Klienten.

Variante B: Team-Stopp-Start-Weiter

Alle Teammitglieder erstellen separat eigene Spalten. In der gemeinsamen Sitzung werden die Ergebnisse anonym vorgestellt und auf Überschneidungen geprüft. Ehrliche Antworten brauchen Schutz: anonyme Sammlung oder klares Mandat des Vorgesetzten.

Variante C: Coaching nach Konflikten

Stopp · Start · Weiter bezogen auf eine konkrete Beziehung oder ein Projekt. Spalten: Was möchtest du beenden? Was anfangen? Was funktioniert und darf bleiben? Diese Variante ist direkt, braucht entsprechende Tragfähigkeit der Beziehung.

Typische Fallen

1. Klient bleibt an der Oberfläche

Symptom: Spalten füllen sich mit Allgemeinplätzen. Vertiefende Coach-Fragen einsetzen. Bei wiederholter Oberflächlichkeit: »Was wäre eine Antwort, die schwerer wäre?«

2. Weiter-Spalte wird übersprungen

Symptom: Klient eilt durch, häufig bei leistungsorientierten Klienten. Bewusst Zeit einräumen. Bei Widerstand: »Was macht es schwer, hier länger zu bleiben?«

3. Selbstkritik in der Stopp-Spalte

Symptom: Klient kritisiert sich, statt zu beobachten. Coach hält den Rahmen: »Es geht nicht um Schuld, sondern Wahrnehmung. Was siehst du, wenn du nicht bewertest?«

4. Pseudo-Verbindlichkeit am Ende

Symptom: Klient sagt »Ja, ich mache das nächste Woche« ohne echte Bewegung. Coach prüft: »Was wäre der konkrete erste Schritt? Wann genau? Wer weiß davon?«

5. Coach-Versuchung, die Antworten zu kennen

Symptom: Coach hat nach 5 Minuten eine Hypothese. Methode bricht ein, wenn er lenkt. Stopp · Start · Weiter funktioniert nur, wenn der Klient die Spalten füllt.

Anschluss an weitere Methoden

Nach Stopp · Start · Weiter sinnvolle Anschluss-Methoden:

- Tetralemma — bei einer ambivalenten Entscheidung, die in der Start-Spalte auftaucht
- Inneres Team — bei einem inneren Konflikt zwischen Stopp- und Weiter-Punkt
- Skalierung — zur Messung der Veränderungsbereitschaft pro priorisiertem Punkt
- Wertearbeit — wenn die Stopp-Spalte zeigt, dass Verhalten und Werte nicht zusammenpassen

Kontakt für Rückfragen oder kollegialen Austausch

Jan-Aiko Berends · Hermannssohn Consulting

info@hermannssohnconsulting.de · hermannssohnconsulting.de