Auswahl an Coaching-Tools im Lösungsorientierten Kurzzeit–Coaching

Partnachklamm, eigene Darstellung, 2011

Abschlussarbeit zur systemischen Coaching Ausbildung

bei InKonstellation im April 2026

Inhalt

Einleitung	Seite 3
Über Sabine Asgodom	Seite 3
Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching	Seite 4
Coaching Tools	Seite 5
Methodenkoffer nach Sabine Asgodom	Seite 5
Methodenkoffer 1 - Klarheit schaffen	Seite 6
Die Ressourcen-Schatzsuche (Tool 5)	Seite 6
Methodenkoffer 2 - Spinnen erwünscht	Seite 7
Die Feen-Frage (Tool 13)	Seite 7
Methodenkoffer 3 - Besser Begreifen	Seite 8
Der Zuversichtsstreuer (Tool 18)	Seite 8
Methodenkoffer 4 - Orientierung finden	Seite 9
Brief aus der Zukunft (Tool 22)	Seite 9
Methodenkoffer 5 - Assoziationen	Seite 9
Die Energiebilanz (Tool 29)	Seite 10
Schlusswort	Seite 10
Quellenverzeichnis	Seite 11

Einleitung

Coaching hat sich in den vergangenen Jahren als wirkungsvolles Instrument zur Begleitung von Menschen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen etabliert. Dabei stehen zunehmend praxisnahe und lösungsorientierte Ansätze im Vordergrund, die Klient*innen dabei unterstützen, eigene Ressourcen zu aktivieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.
Ein besonders praxisorientierter Zugang findet sich im Methodenkoffer nach Sabine Asgodom. Ihre Ansätze zeichnen sich durch eine klare Struktur, eine hohe Anwendungsorientierung sowie eine verständliche und zugleich wirkungsvolle Methodik aus. Im Zentrum steht dabei die Überzeugung, dass Menschen die Lösungen für ihre Herausforderungen grundsätzlich in sich tragen und durch gezielte Fragen und Interventionen dabei unterstützt werden können, diese zugänglich zu machen.
Ziel dieser Arbeit ist es, ausgewählte Methoden aus dem Methodenkoffer nach Sabine Asgodom darzustellen, deren Anwendung zu erläutern und deren Nutzen im Coachingkontext zu reflektieren. Dabei wird insbesondere der Frage nachgegangen, inwiefern diese Methoden zur Förderung von Selbstreflexion, Zielklärung und Lösungsentwicklung beitragen können.
Zu Beginn werden die grundlegenden Annahmen und das Coachingverständnis im Lösungsorientierten Kurzzeitcoaching vorgestellt. Anschließend werden ausgewählte Methoden exemplarisch beschrieben und hinsichtlich ihrer praktischen Anwendung eingeordnet. Abschließend erfolgt eine Reflexion der Einsatzmöglichkeiten sowie der Grenzen der vorgestellten Methoden im Coachingprozess.

Über Sabine Asgodom

Sabine Asgodom wurde 1953 in Niedersachsen geboren, zog nach dem Abitur mit 19 Jahren nach München um dort ihre Ausbildung an der Deutschen Journalistenschule zu absolvieren. Nach vielen Jahren als Journalistin, auch in Führungspositionen, machte Sie sich 1999 als PR Beraterin selbstständig. Noch bevor Coaching als solches einen Namen in Deutschland hatte, führte Sabine Asgodom Einzelgespräche, um Menschen bei ihrer persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen. 2006 zählte sie laut der „*Financial Times Deutschland“* zu den „101 wichtigsten Frauen in der deutschen Wirtschaft“. 2010 erhielt sie für ihr ehrenamtliches und berufliches Engagement das Bundesverdienstkreuz am Bande. Sie gilt somit als eine Vorreiterin der deutschen Coachingsszene und begleitet Menschen als Trainerin und Coach, arbeitet als Vortragsrednerin, gibt Seminare und bildet seit 2013 an der eigenen Akademie selbst Coaches aus. Ihr Schwerpunkt liegt auf Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Selbstmanagement und beruflichem Erfolg.

Mittlerweile hat sie weit über 30 Bücher veröffentlicht und wurde 2024 mit dem Life-Achievement Award der Weiterbildungsbranche für ihr Lebenswerk ausgezeichnet. Privat ist Sabine Asgodom mit Dipl. Psych. Friedrich Brockert verheiratet und hat aus erster Ehe zwei Kinder, die ebenfalls an der Asgodom Inspiration Company arbeiten.[1]

Sabine Asgodom, Foto: Raimond Spekking, CC BY-SA 4.0 (Wikimedia Commons)

Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching

Das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching ist ein Ansatz, der den Fokus auf die Entwicklung konkreter Lösungen sowie auf die Aktivierung vorhandener Ressourcen richtet, anstatt Probleme und deren Ursachen ausführlich zu analysieren. Dieser Ansatz geht maßgeblich auf die von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelte lösungsfokussierte Kurzzeittherapie zurück. Im Zentrum steht die Annahme, dass Klient*innen bereits über Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen, die zur Bewältigung ihrer Herausforderungen genutzt werden können.[2] Coachingprozesse richten daher den Blick verstärkt auf erwünschte Zukunftszustände, auf bereits vorhandene Ausnahmen des Problems sowie auf kleine, konkrete Schritte zur Veränderung. Ziel ist es, praktikable Lösungen im Hier und Jetzt zu entwickeln, anstatt sich primär mit der Problemgenese auseinanderzusetzen.[3] Typische Methoden sind hier die sogenannte Wunderfrage, Skalierungsfragen sowie die gezielte Arbeit mit Ausnahmen. Diese Interventionen dienen dazu, Ressourcen sichtbar zu machen und Veränderungsprozesse anzustoßen.[4]

---

[1] (Vgl.: https://www.sinnsucher.de/experte/sabine-asgodom.,https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/frauen-im-beruf-die-breite-unserer-schleimspur-bestimmen-wir-selbst-a-743032.html)

2 vgl. de Shazer 1989, S. 11–30

3 vgl. de Shazer 1989, S. 60–90

[4] vgl. Berg & Miller 2001, S. 65–110

Durch den konsequenten Fokus auf Zielerreichung und Umsetzbarkeit zeichnet sich der Ansatz häufig durch eine vergleichsweise kurze Dauer aus. Lösungsorientierte Ansätze haben sich insbesondere im beruflichen Kontext als hilfreich erwiesen, stoßen jedoch bei schwerwiegenden psychischen Problemlagen an Grenzen, da hier oftmals eine vertiefte therapeutische Bearbeitung erforderlich ist.[5]
Die Arbeitsweise von Sabine Asgodom, die sie selbst als LOKC (Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching) bezeichnet, beschreibt sie ausführlich in ihrem Buch „So coache ich“ (11. Auflage, Kösel Verlag, 2024). Dort werden auch 35 der von ihr gesammelten und zum Teil selbst entworfenen Coaching-Tools vorgestellt, untermalt mit vielen Praxisbeispielen. Ebenso gibt sie wenn dies angebracht ist, Hinweise zur Anwendung im Selbstcoaching.

Coaching-Tools

In einem Methodenkoffer sammelt ein Coach verschiedene Coaching-Tools, welche während einer Coaching Sitzung bei Bedarf angewendet werden können. Ein Coaching-Tool ist ein Impuls, der den Klient*innen zum Teil spielerisch, zum Teil als strukturierter Weg helfen soll, das Denken zu ordnen, Lösungen zu finden und die eigene Antwort zu entdecken. Tools entstehen aus Erfahrung, spontanen Ideen oder direkt in der Praxis und werden meist unkompliziert, ohne große Erklärung eingeführt, um den Prozess möglichst einfach und wirksam zu halten.[6]

Methodenkoffer nach Sabine Asgodom

Der Methodenkoffer nach Sabine Asgodom umfasst praxisorientierte Coaching-Methoden, die auf die Aktivierung von Ressourcen und die Entwicklung konkreter Lösungen abzielen. Die Ansätze zeichnen sich durch ihre Verständlichkeit, Flexibilität und unmittelbare Anwendbarkeit im Coachingprozess aus. Im Folgenden werden nun alle 35 Coaching-Tools genannt und für jeden Methodenkoffer ein Tool exemplarisch genauer beschrieben.[7]
Die vorgestellten Coaching-Tools zeichnen sich durch ihre einfache und intuitive Anwendbarkeit aus. Gleichzeitig besteht jedoch die Herausforderung, dass Methoden zu schematisch eingesetzt werden könnten. Ohne eine passende innere Haltung und ein gutes Gespür für den Coachingprozess besteht die Gefahr, dass Tools mechanisch angewendet werden und ihre Wirkung verlieren. Entscheidend ist daher nicht das Tool selbst, sondern die Fähigkeit des Coaches, dieses situativ und klientenorientiert einzusetzen.

---

5 vgl. Berg & Miller 2001, S. 17–40
6 vgl. Asgodom 2024, S.52-53
7 vgl. Asgodom 2024, S. 54-228

Methodenkoffer 1: Klarheit schaffen

Schwerpunkt auf: Erkennen, beschreiben, analysieren, Alternativen finden, erst sammeln – dann entscheiden

Darin enthaltene Coaching-Tools: Das Alternativrad, die A- bis Z- Liste, Schönster Moment im Leben, Starkstellenanalyse, Ressourcen-Schatzsuche, Puzzle-Leben, Fehlersonne

Die Ressourcen-Schatzsuche (Tool 5)

Mit diesem Impuls soll das Selbstbewusstsein der Klient*innen gestärkt werden, insbesondere, wenn diese nicht an eine Zielerreichung glauben. Vorher ist nicht bekannt, wohin diese Methode führen soll, damit der innere Kritiker schweigt. Mit einer Übungsklientin wurde im März 2026 in ihrer zweiten Sitzung die Schatzsuche nach dem Beispiel von Sabine Asgodom online durchgeführt:

Schritt1 : Zunächst wurde die Klientin gebeten, kurz von 15 – 20 kleinen oder großen Erfolgen aus Ihrem Leben zu erzählen (beruflich, privat, persönlich, ehrenamtlich…), die Coachin schrieb stichwortartig eine Liste für sie auf einem vorbereiteten Whiteboard mit, während die Klientin erzählte. Zur Erklärung las sie ihr einen passenden Teil der Liste aus dem Buch vor:

„Erzählen Sie mir von kleinen und großen Erfolgen aus Ihrem Leben…was Sie jemandem bewiesen haben, … welche Ziele Sie erreicht haben, …was Sie geschafft haben, …was Sie hinter sich gelassen haben, …wofür Sie gelobt wurden, …worüber Sie sich gefreut haben, …was Sie verändert haben, …was Sie ausgehalten haben, … worauf Sie stolz sind.
Als Erfolg zählt schon: …die Schule abgeschlossen zu haben, …die Führerscheinprüfung bestanden zu haben, … Seepferdchen gemacht zu haben, …von zu Hause ausgezogen zu sein, …morgens pünktlich in die Arbeit zu kommen, …ein Projekt gut abgeschlossen zu haben, …Teil eines erfolgreichen Teams zu sein, …nette Kinder zu haben, …Veränderungen vorgenommen zu haben, …eine erfolgreiche Bewerbung für einen Job, …die Schule oder ein Studium abgebrochen zu haben, …jemanden wieder losgeworden zu sein, …einen Job verloren und dann einen besseren gefunden zu haben, …seine Angehörigen zu pflegen, …sich ehrenamtlich zu engagieren, …eine gute Freundin zu sein, … Auszeichnungen aller Art.“

Schritt 2: Zu jedem Erfolg wurde nun nach Eigenschaften und Fähigkeiten gesucht, die zum Ziel geführt haben, diese wurden von der Coachin in eine zweite Spalte geschrieben, Wiederholungen markiert. Mit Fragen wurde der Klientin bei der Suche nach ihren Stärken geholfen: Welche Eigenschaft hat Ihnen noch geholfen? Wie haben Sie Ihr Ziel damals erreicht? Was hat Ihnen damals geholfen? Wer oder was hat Sie unterstützt?

Schritt 3: Am Ende wurde die Liste der Ressourcen von der Coachin laut vorgelesen, nun aber ausformuliert, zum Beispiel: „Sie sind ein empathischer, kreativer Mensch, der respektvoll mit seinen Mitmenschen umgeht. Ihr Durchsetzungsvermögen hat dazu geführt, dass Sie…“. Dies war im Coaching ein sehr emotionaler Moment für die Klientin.

Die Ressourcen-Schatzsuche soll also den Klient*innen aufzeigen, welche Fähigkeiten sie in sich tragen, auch wenn manche Erfolgserlebnisse schon lange zurückliegen und Mut machen. Weiterführend wurde die Klientin gebeten, darüber nachzudenken, welche ihrer Ressourcen helfen können, das nun angestrebte Ziel zu erreichen, um dann konkrete Handlungsschritte zu überlegen. Als Dokument bekam die Klientin ihren Ressourcen-Schatz nach dem Coaching zugesandt.[8]

Methodenkoffer 2: Spinnen erwünscht

Schwerpunkt auf: Vorstellungskraft, Fantasie, Öffnung, um-die-Ecke-denken, Unterstützung

Darin enthaltene Coaching-Tools: Das Drei-Millionen-Euro-Spiel, die Madonna-Methode, die Anti-Anti-Strategie, das Ärger-Management, Schwarmintelligenz-Kick, die Feenfrage „Was wäre, wenn…“

Die Feen-Frage (Tool 13)

Der Coaching-Impuls „die Feen-Frage“ ist eine fantasievolle Methode, die Klient*innen dabei unterstützt, ihre Wünsche, Ziele und Ressourcen klarer zu erkennen. Es wird wie bei der „Wunderfrage“ nach Insoo Kim Berg eine hypothetische Situation entworfen, bei der das zentrale Anliegen oder das aktuelle Problem vollständig gelöst ist.
Eine Fee erscheint und erfüllt Wünsche. Die Klient*innen werden dann eingeladen, sich möglichst viele Träume auszudenken und zu fantasieren, was den inneren Kritiker zum Schweigen bringen soll. Durch diese gedankliche Reise wird der Fokus bewusst von der Problembeschreibung hin zu einer lebendigen Vorstellung der gewünschten Zukunft gelenkt.
Die Feen-Frage hilft dabei, implizite Ziele sichtbar zu machen und fördert den Zugang zu bereits vorhandenen Ressourcen, da viele der beschriebenen Veränderungen auf Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten basieren, die grundsätzlich schon angelegt sind. Zudem entsteht häufig ein emotionaler Bezug zum Zielzustand, was Motivation und Zuversicht stärkt.
Typische Anschlussfragen an den Feen-Traum zielen darauf ab, Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten zu beschreiben: Was ist anders? Wie beginnt der Tag? Wie reagieren andere Menschen? Woran erkennt die Umwelt die Veränderung?
Die Bilder, Ideen oder Wünsche aus dem Feen-Traum werden aufgeschrieben und in „umsetzbar“ und „unrealistisch“ unterteilt. Sabine Asgodom nennt Kategorien wie „in diesem Leben nicht mehr zu schaffen“, „aus eigener Kraft nicht zu erreichen“ und die Sortierung nach Leichtigkeit der Umsetzung. Aus den Wünschen wird dann ein Handlungsplan abgeleitet, klare Ziele gesetzt und eine To-do-Liste erstellt um realistische Veränderungen im Alltag anzustoßen.
Die Arbeit mit imaginativen Methoden wie der Feen-Frage kann sehr wirkungsvoll sein, setzt

[8] (vgl. Asgodom 2024, S.70-74

jedoch eine gewisse Offenheit und Vorstellungsfähigkeit der Klient*innen voraus. Personen, die einen stark rationalen Zugang bevorzugen, könnten Schwierigkeiten haben, sich auf diese Form der Intervention einzulassen.[9]

Methodenkoffer 3: Besser begreifen

Schwerpunkt auf: Anfassen, bewegen, greifen, fühlen, „darauf blicken“

Darin enthaltene Coaching-Tools: Der Aber-Besen, der Küchentisch-Überblick, das Motivationsraster, der Zuversichtsstreuer, die Glücksnuggets, die Münz-Entscheidung, Lösung aus der Tasche

Der Zuversichtsstreuer (Tool 18)

Der „Zuversichtsstreuer“ ist ein haptisches Coaching-Tool, das Klient*innen dabei unterstützt, ihre eigenen Ressourcen bewusst wahrzunehmen und aktiv zu nutzen. In Form eines symbolisch beschrifteten Gegenstands – etwa eines Salzstreuers – wird ein abstrakter innerer Zustand wie zum Beispiel zuversichtlich zu sein greifbar gemacht. Durch die spielerische und körperliche Interaktion mit dem Objekt wird ein emotionaler Zugang geschaffen, der über die rein kognitive Reflexion hinausgeht. Der Streuer dient dabei als Anker für persönliche Erfolgserlebnisse und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, indem diese konkret gesammelt, visualisiert und „verfügbar“ gemacht werden. Indem Klient*innen sich die „Zuversicht“ symbolisch zuführen, wird ein mentaler Prozess angestoßen, der Mut, Handlungsbereitschaft und Selbstwirksamkeit fördert und langfristig auch ohne das physische Objekt abrufbar bleibt. Sabine Asgodom nennt neben Zuversicht auch Vertrauen, Gelassenheit, Mut und Dranbleiben.[10]

Ablauf im Coaching:
Der folgende Ablauf beschreibt ein Coaching im März 2026 vor Ort. Online wäre es denkbar, die Klient*innen am Ende zu bitten, einen eigenen Streuer oder geeignetes Gefäß aus der Küche zu füllen oder diesen danach per Post zuzusenden.

Schritt 1: Die Klientin wird gefragt, was ihr denn aktuell im Leben fehle, um ihr Ziel zu erreichen. Nachdem sie antwortet, ihr fehle es an Selbstvertrauen nimmt die Coachin einen leeren Salzstreuer und klebt darauf das Wort „Selbstvertrauen“. Diesen gibt sie ihrer Klientin in die Hand.

Schritt 2: Nun bittet die Coachin ihre Klientin darum, von Momenten aus ihrem Leben zu erzählen, in denen sie voller Selbstvertrauen war. Diese „Momente“ werden als Stichpunkte auf

[9] vgl. Asgodom 2024, S.125-130
[10] vgl. Asgodom 2024, S. 159-161

kleine Zettel geschrieben, deren Farbe die Klientin wählen darf.

Schritt 3: Die Zettel werden ganz klein zusammen geknüllt und damit der Streuer gefüllt. Die Klientin darf diesen als kleinen „Mutmacher“ mitnehmen, um sich das gewünschte „Selbstvertrauen“ auf den Kopf zu streuen, wann immer sie es im Alltag braucht.

Methodenkoffer 4: Orientierung finden

Schwerpunkt auf: Visionen, Absicht, Handlungsimpulse, Perspektivwechsel, Strategien
Darin enthaltene Coaching-Tools: Brief aus der Zukunft, die vier A zur Veränderung, der Schlüssel-Ausblick, Perspektivwechsel, Kamelpfad-Strategie, Tertium-Datur-Methode, Visionäreres

Brief aus der Zukunft (Tool 22)

Diese Methode hilft Klient*innen, ihre eigene innere Weisheit zu nutzen und kreative, realistische Lösungen für ihre Ziele zu entwickeln. Dabei schreiben sie einen Brief aus der Perspektive eines Zeitpunkts in der Zukunft (z. B. ein Jahr später) und beschreiben, was sich seit heute positiv verändert hat, welche Ziele sie erreicht haben, welche Hindernisse sie überwinden konnten und wer sie unterstützt hat.
Sabine Asgodom weist darauf hin, dass es wichtig ist, dabei etwa 20 Minuten lang ohne Unterbrechung per Hand zu schreiben („exzessives Schreiben“), um den Gedankenfluss zu fördern und den inneren Kritiker auszuschalten. Handschriftliches Schreiben steigert dabei nachweislich die Kreativität.
Im Anschluss wird der Brief analysiert: Die Klient*innen markieren alle konkreten Handlungen, die sie im Text beschrieben haben. Diese lassen sich direkt in eine To-do-Liste übertragen, wodurch ein klarer und umsetzbarer Handlungsplan entsteht.
Die Methode ist besonders wirkungsvoll, weil sie kreativer und motivierender ist als klassische Zielplanungsstrategien. Sie eignet sich für viele Lebensbereiche, etwa berufliche Veränderungen, persönliche Entwicklung oder zwischenmenschliche Ziele.[11] Eine weitere Möglichkeit ist, den Brief im Anschluss eines Coachings von den Klient*innen schreiben und zum nächsten Termin mitbringen zu lassen, um ihn dann gemeinsam zu analysieren.

Methodenkoffer 5: Assoziationen

Schwerpunkt auf: Vergleichen, übersetzen, übertragen, verstehen, sehen

Darin enthaltene Coaching-Tools: Energiebilanz, Mindset-Tempomat, Drei-Fragen-Klärung, Glückskurve, Lebenswunsch-Liste, Bad Friend, Job-Check

[11] vgl. Asgodom S. 175-179

Die Energiebilanz (Tool 29)

Dieses Tool ähnelt in der Durchführung der Ressourcen Waage, einer Methode nach Franziska Schmalzl. Die Energiebilanz beschreibt das Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Energieabfluss im Leben eines Menschen. Der Energiepegel lässt sich bildlich als Akku darstellen, einen Zylinder, dessen Füllstand zeigt, wie viel Kraft den Klient*innen aktuell zur Verfügung steht. Entscheidend ist dabei die Balance zwischen dem, was Energie gibt (z. B. Menschen, Aktivitäten, Hobbys, Gedanken) und dem, was Energie kostet (z. B. Pflichten, Belastungen, Sorgen oder schwierige Situationen).
Zur Analyse wird zunächst eingeschätzt, wie hoch der eigene Energiepegel ist. Anschließend werden die Quellen betrachtet, aus denen Energie zufließt, sowie die Bereiche, in die sie abfließt. So entsteht ein Überblick über die persönliche Energiebilanz.
Ist der Energiepegel niedrig, gilt es zu klären, ob zu wenig Energie zugeführt wird oder zu viel verloren geht. Entsprechend können entweder stärkende Quellen reaktiviert oder belastende Faktoren reduziert werden. Wichtig ist dabei auch zu erkennen, dass ungelöste Belastungen wie Überforderung, Verlust oder fehlende Unterstützung ein „Leck“ darstellen können, durch das Energie ständig verloren geht. So ist ein ständiges auffüllen der Energie von oben nicht hilfreich, wenn sie permanent durch dieses „Leck“ nach unten abfließt.
Die Energiebilanz ist daher weniger ein schnelles Reparaturwerkzeug als vielmehr ein Reflexionsinstrument. Sie hilft dabei, innere Themen sichtbar zu machen und gemeinsam mit den Coaches, als neutrale, emphatische Personen, Lösungen zu entwickeln.[12]

Schlusswort

Abschließend lässt sich festhalten, dass die im Methodenkoffer von Sabine Asgodom enthaltenen Coaching-Tools eine vielfältige und praxisnahe Unterstützung im lösungsorientierten Kurzzeit-Coaching bieten. Sie zeichnen sich insbesondere durch ihre einfache Anwendbarkeit, ihre kreative Gestaltung sowie ihren konsequenten Fokus auf Ressourcen und Lösungen aus.
Die in dieser Arbeit exemplarisch dargestellten Methoden verdeutlichen, wie unterschiedlich Zugänge im Coaching gestaltet werden können – von kognitiv-reflektierenden Verfahren über imaginative Techniken bis hin zu haptischen und emotional erfahrbaren Interventionen. Gemeinsam ist ihnen allen das Ziel, Klient*innen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, neue Perspektiven zu eröffnen und konkrete Handlungsschritte zu entwickeln.
Besonders hervorzuheben ist dabei die Grundhaltung, die den Methoden zugrunde liegt: die Überzeugung, dass Menschen bereits über die notwendigen Fähigkeiten verfügen, um ihre Herausforderungen zu bewältigen. Die Aufgabe des Coachings besteht darin, diese

[12] vgl. Asgodom 2024, S. 209 - 211

Ressourcen sichtbar und nutzbar zu machen. Die vorgestellten Tools leisten hierzu einen wertvollen Beitrag, indem sie Reflexionsprozesse strukturieren, kreative Denkprozesse anregen und emotionale Zugänge ermöglichen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass auch diese Methoden ihre Grenzen haben. Insbesondere bei tiefgreifenden psychischen Belastungen oder komplexen Problemlagen kann Coaching keine therapeutische Arbeit ersetzen. Ebenso erfordert der sinnvolle Einsatz der Tools ein hohes Maß an situativer Sensibilität, Erfahrung und eine klare Ausrichtung am individuellen Anliegen der Klient*innen.
Für die eigene Coachingpraxis bieten die Methoden nach Sabine Asgodom eine inspirierende Grundlage, die sowohl Sicherheit als auch Flexibilität ermöglicht. Sie laden dazu ein, Coaching lebendig, individuell und lösungsorientiert zu gestalten. Die Auseinandersetzung mit diesen Tools hat gezeigt, wie wirkungsvoll bereits kleine Impulse sein können, um nachhaltige Veränderungsprozesse anzustoßen.
Insgesamt unterstreicht diese Arbeit die Bedeutung eines ressourcenorientierten und praxisnahen Coachingansatzes, der Menschen dazu befähigt, ihre eigenen Lösungen zu entdecken und ihren individuellen Weg aktiv zu gestalten.

Quellenverzeichnis

Literatur

Asgodom, Sabine (2024): So coache ich. 35 Tools, die wirklich funktionieren. 11. Auflage. München: Kösel Verlag.

Berg, Insoo Kim / Miller, Scott D. (2001): Kurzzeittherapie lösungsorientiert. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

de Shazer, Steve (1989): Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Internetquellen

sinnsucher.de (o.J.): Sabine Asgodom – Profil. Verfügbar unter: https://www.sinnsucher.de/experte/sabine-asgodom, 12.04.2026

Spiegel Online (2011): Frauen im Beruf: „Die Breite unserer Schleimspur bestimmen wir selbst“. Verfügbar unter: https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/frauen-im-beruf-die-breite-unserer-schleimspur-bestimmen-wir-selbst-a-743032.html, 11.04.2026

Asgodom Inspiration Company GmbH (o.J.): https://www.asgodom.de/home/vortraege-die-inspirieren/, 12.04.2026

Bilder

Seite 1: Partnachklamm, eigene Darstellung, 2011

Seite 4: Sabine Asgodom, Raimond Spekking, CC BY-SA 4.0 (Wikimedia Commons), 2018