

# Blickkontakt & Mimik

- Halten Coach und Coachee Blickkontakt?
- Gibt es auffällige Augenbewegungen (beim Coachee)?
- Was kann ich im Gesicht beobachten?
- Wie wirkt das auf mich?

# Körperhaltung & Gestik

- Wie ist die Körperhaltung am Anfang?
- Wie wirkt die Körperhaltung? Offen?  
Verschlossen?
- Was kann ich bei den Händen beobachten?
- Wie wirkt das auf mich?
- Wann und wie verändert sich die Körperhaltung? Bei beiden? Gleichzeitig?

# Stimme

- Wie wirkt die Stimme auf mich?
- Tonfall / Tonhöhe
- Lautstärke
- Rhythmus
- Wie verändert sich die Stimme?

# Pausen

- Wie lange sind die Pausen?
- Wie lange ist die Pause zwischen 2 Fragen?
- Wie lange wartet der Fragende, bevor er selbst eine Antwort gibt, etwas ergänzt oder die Frage anpasst / neu stellt?

# Redeanteil

- Gefühlte Verteilung: X % Coach vs. Y % Coachee
- Wie verändert sich der Redeanteil?
- Wie wirken die Veränderungen auf mich?

# Unterbrechen (Nicht ausreden lassen)

- Wie oft unterbricht der Coach den Coachee?
- Wie oft unterbricht der Coachee den Coach?
- Welche Wirkung erzielen die Unterbrechungen auf mich?
- Werden Unterbrechungen bewusst bzw. taktisch eingesetzt?

# Coaching-Intervention

- Wendet der Coach eine Coaching Intervention, z.B. eine gezielte Strategie zur Zielerreichung an?
- Erklärt er diese Strategie?
- Wie stark ist die Intervention spürbar?
- Wie führt der Coach den Coachee durch das Coaching?

# Ziel und Zielerreichung

- Wird ein Ziel festgehalten?
- Wird die Zielerreichung mit dem Ziel abgeglichen?
- Werden verbindlich Maßnahmen vom Coachee festgehalten bzw. angenommen?