

HERMES Coaching Manual I für Kursleiter

Drei plus Ein Tages Seminar Plan:
Einführung in die Coaching-Methode für Fahrlehrer und Instruktoren



EU Coaching Project
The HERMES - Consortium:



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat



Information:
www.alles-fuehrerschein.at/HERMES



Impressum:



Projekt Management:

Gregor Bartl
alles-fuehrerschein.at GmbH
Taborstrasse 39/3
1020 Wien
Austria

Projekt-Team:

Gregor Bartl, Institut alles-fuehrerschein.at, Austria
Nick Sanders, CIECA, International – project secretariat
Agnes Reikl, CIECA, International – project secretariat
Kay Schulte, German Road Safety Council, Germany
Esko Keskinen, University of Turku, Finland
John Whitmore, Performance Consultants, United Kingdom
Lauk Woltring, Innovation, Advice & Training, Netherlands
Ian Edwards, a2om, United Kingdom
Marc Pannacci, Centre de Formation pour Conducteurs, Luxembourg
Norbert Hausherr, Fachverband der Österreichischen Fahrschulen, Austria
Robert Kotal, Traffic Academy of Bohemia, Czech Republic
Sakari Hopia, Finnish Driving Schools` Association, Finland
Gerard Acourt, Ecole de Conduite Francaise, France
Lars Gunnarson, EFA (European Driving Schools Association), Sweden
Gerhard v. Bressensdorf; EFA (European Driving Schools Association), Germany
Lisa Dorn;a2om; United Kingdom
Albert Aluma, RACC Royal Automobile Club, Spain
Catherine Trotin; Ecole de Conduite Francaise, France
Antero Lammi ; Liikenneturva, Finland
Project Supervision by European Commission DG TREN: Annie CANEL

Konzept des Seminars:

Kay Schulte, Deutscher Verkehrssicherheitsrat & Gregor Bartl, alles-fuehrerschein.at
und das HERMES-Team

Seminar Erprobung: Juni und August 2008 im  Pachfurth bei Wien
Mit Unterstützung der Fahrschulen "Smirz", "Perchtoldsdorf", „Easy Drivers Bruck/L“ & "Columbus"
Leitung: Gregor Bartl, alles-fuehrerschein.at & Kay Schulte, Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Literatur:

- Aufbau-seminare in Fahrschulen, Handbuch für Seminarleiter, DVR e.V. , 2004
- Fortbildungseminar für Fahranfänger, DVR e.V., 2004
- Cool fahren – Sprit sparen, Junge Fahrer zeitgemäß ausbilden und prüfen, DVR e.V., 2006
- HERMES - State-of-the-Art report on "Coaching and optimal communication skills" for driving instructors in the context of category B driver training, www.alles-fuehrerschein.at/HERMES

Vienna, February 2010

Web Info: www.alles-fuehrerschein.at/HERMES

This project benefited from grants of the European Commission – DG TREN and the Austrian Federal Office for Transport (VERSA)

All rights reserved: alles-fuehrerschein.at GmbH, Vienna

© 2010

Released free of cost for non-commercial purpose in unchanged version until revoked
(Kostenlos zur nicht kommerziellen unveränderten Verwendung bis auf Widerruf freigegeben)

Inhaltsverzeichnis:

Warum Coaching in der Fahrausbildung?	5
Zur richtigen Verwendung dieses Manuals.....	5
Einleitung.....	5
Grundsätzliches für ein Coaching Seminar für Fahrlehrer	6
Mögliche Widerstände im Seminar.....	8
Überblick: Das 3-Tages Einführungsseminar für Fahrlehrer	9
Warming up.....	10
Ziele der Fahrausbildung (GDE-Matrix).....	12
Aufsteh-Übung	18
Durch Fragen führen	22
Übung zum “aktiven Zuhören”	30
Rapport Übung	30
Coaching – eine natürliche Beziehung.....	31
Coaching Übungen – Überblick über Szenarien.....	33
Coaching-Übungen zur ersten Fahrstunde.....	37
Coaching-Übung: Bevor die Theorie-Fahrausbildung beginnt.....	43
Szenario S1: Erstkontakt im Unterrichtsraum.....	45
Szenario S2: Erstkontakt im Auto.....	49
Szenarios S3 und S4: Vor und nach der Feedbackfahrt.....	55
Szenario S5: Gefahr-Bremmung.....	56
Szenario S6: Ablenkung am Übungsgelände	63
Szenario S11: Beifahrer im Auto am Übungsgelände.....	67
Szenario S7: Mitfahrer im Auto (Unterrichtsraum).....	73
Szenario S8: Zusatz - Mitfahrer im Auto (Unterrichtsraum).....	76
Szenario S9: Abstandsverhalten im Auto.....	78
Szenario S10: Abstandsverhalten am Übungsplatz	80
Szenario S12: Kurven fahren mit Auto	84
Ein Modul zum Schluss	88
Zusätzlicher Seminartag 4 für Supervision.....	89
Anhang: Allegorische Landschaft	90

Warum Coaching in der Fahrausbildung?

Coaching zielt darauf ab, Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortlichkeit zu fördern. Es ist anzunehmen, dass verantwortungsbewusste Fahrer mit geringerer Wahrscheinlichkeit einen Unfall verursachen. In diesem Sinn möchten wir Coaching in der Fahrausbildung als Beitrag zur Hebung der Verkehrssicherheit sehen.

Die Erkenntnisinhalte kommen nicht durch den Coach, sondern durch den Coachee selbst, stimuliert durch den Coach. Durch mehr Eigenaktivität beim Lernprozess ist eine bessere Identifikation mit den Erkenntnissen anzunehmen. Die Erkenntnisse sind somit weniger störanfällig, auch unter Beeinflussung durch Gruppendruck, Stress, Müdigkeit, Angeberlaune, Angst etc. Daher ist Coaching eine optimale und effiziente Lernmethode und sie gewährleistet eine bessere Verinnerlichung.

Zur richtigen Verwendung dieses Manuals

Das vorliegende Manual ist erprobt und kann für die Weiterbildung (auch Ausbildung) von Fahrlehrern, die Coaching-Methoden erlernen möchten, eingesetzt werden. Es soll nur von jenen Personen angewendet werden, die über ausreichende Kompetenzen und Erfahrungen hinsichtlich Coaching-Methoden und der Leitung von Ausbildungsseminaren besitzen. Das vorliegende Manual kann keine gesamte Coaching-Ausbildung ersetzen, die sich normalerweise über Monate bis Jahre hinzieht. Die Kernziele von Coaching sind die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Eigenverantwortlichkeit. Daher vertrauen wir auf Ihre Eigenverantwortung, ob Sie ausreichend kompetent sind, anhand dieses Manuals ein qualifiziertes Seminar durchzuführen. Die Verwendung dieses Manuals steht jedem bis auf Widerruf frei. Weitere Dokumente können von der offiziellen HERMES-Website heruntergeladen werden: www.alles-fuehrerschein.at/HERMES (Coaching Szenarien, ein Coaching-Film, state of the art report on coaching und die Evaluationsstudie dieses Seminars).

Das gesamte Manual ist für den/die Seminarleiter/in geschrieben. Es obliegt ihm/ihr zum entscheiden, welche Teile aus diesem Manual an die Teilnehmer (die Fahrlehrer) z.B. in Form von Handouts weitergegeben werden sollen. Wir meinen, dass die Hintergründe von Coaching generell transparent gemacht werden können. In diesem Sinne gibt es im vorliegenden Manual keine Geheimnisse, die nur dem Seminarleiter anzuvertrauen wären. Zumindest empfehlen wir die Ausgabe des HERMES Coaching Manuals II für Kursteilnehmer.

Das HERMES-Team wünscht vor allem Freude bei dieser Art des aktiven Lernens in der Fahrausbildung und wir hoffen, dass wir zum Ausdruck bringen können, dass ein Coach kein besserer Lehrer ist, sondern anders.

Coaching ist eine Methode die zeigt wie gearbeitet wird, nicht was der Inhalt ist. Mit diesem Manual kann man aber sowohl die reine Coaching-Methode als auch anwendungsorientierte Beispiele für die Fahrausbildung trainieren.

Einleitung

Die Ausbildung zum Coach dauert normaler weise Monate bis Jahre. Das drei Tages HERMES Coaching Seminar kann keine Coaching Ausbildung ersetzen. Aber es ist

ausreichend, sodass ein erfahrener Fahrlehrer zumindest einen „Coaching-Stil“ im Rahmen der Fahrausbildung anwenden kann. Darüber hinaus ist es ein Beginn für weitere persönliche Entwicklungen. Die erlernten Coaching-Fähigkeiten kann der Teilnehmer auch in anderen Lebensbereichen anwenden.

An dieser Stelle ist es sinnvoll, den Begriff und die Methodik von Coaching, wie sie im HERMES-Projekt für die Fahrausbildung verwendet wird zu beschreiben. Die Anwendung ist grundsätzlich anders als bei der Verwendung von Coaching in den Bereichen Sport und Business. In diesen beiden Bereichen ist das ultimative Ziel von Coaching eine bestmögliche Leistung zu erbringen. Im Rahmen der Fahrausbildung benötigen wir aber nicht die „besten“, sondern die sichersten Fahrer. Sie sollen im sozialen Sinn anpassungsfähig sein (Bezug nehmend auf Darwin, der nicht sagte, der Stärkste, sondern der am besten Angepasste überlebt).

Coaching wird angewendet, um die Ziele der GDE-Matrix, inklusive der rechten Spalte bezüglich der richtigen Selbsteinschätzung, möglichst effizient zu erreichen. In diesem Sinne kann die Anwendung eines Coaching-Stils dazu beitragen, einen verantwortungsbewussten Fahrer heranzubilden. Die GDE-Matrix beruht auf den Resultaten der Unfallursachenforschung. Durch Coaching kann punktgenau am richtigen Verhalten zur Unfallvermeidung angesetzt werden. Es geht dabei nicht nur darum, was zu tun ist beim Autofahren, sondern auch darum, wie wir unsere Entscheidungen treffen, ob wir etwas tun oder lassen beim Auto fahren – und das ist etwas gänzlich anderes!

Coaching ist eine Methode und eine besondere Art der Beziehung basierend auf verhaltenstherapeutischen Einflüssen und auf Einflüssen neuerer humanistischer sowie positiver Psychologie unter besonderer Berücksichtigung des personenzentrierten Ansatzes. Das HERMES-Team erarbeitete, in welcher Weise nun Coaching-Methoden zur Effizienzsteigerung in der Fahrausbildung eingesetzt werden können.

Grundsätzliches für ein Coaching Seminar für Fahrlehrer

Drei wichtige Voraussetzungen für das Erlernen von Coaching sind:

- Coaching kann nicht durch einen Vortrag gelernt werden.
- Coaching kann nicht aus einem Buch gelernt werden.
- Coaching muss durch eigenes Tun und Reflektieren des Erlebten gelernt werden.

Wodurch ist das begründet? Coaching ist nicht nur eine besondere didaktische Methode, sondern auch eine besondere Art der Beziehung zwischen Coach und Coachee.

In einer Coaching-Ausbildung lernt man auch etwas über sich selbst als Person. Das wird für den späteren Umgang mit inneren Hemmungen, Versuchungen und Wünschen hilfreich sein.

In einem Coaching Seminar kann man auch die Sicht über seine Fahrschüler verändern.

Persönliche Veränderungen können mit Angst verbunden sein. Daraus resultiert meist Widerstand gegen das Seminar. Deshalb ist folgende Vorgehensweise zu wählen, um Druck zu nehmen und Eigenmotivation zu fördern: Die Seminarteilnehmer sollen für sich feststellen, wie viel sie bereits selbst über Coaching wissen und wie sehr sie Coaching schon einsetzen. Dann sollte vereinbart werden, ob und in welchem Ausmaß sie ihre Fähigkeiten steigern möchten.

Natürlich wird eine Veränderung des Fahrlehrerverhaltens durch dieses Seminar angestrebt. Aber die angestrebten Veränderungen in diesem Seminar bedeuten nicht, dass sich die

Person des Fahrlehrers insgesamt ändern muss. In erster Linie wird im Seminar eine Atmosphäre geschaffen, in welcher die Seminarteilnehmer offen zu sich selbst sind und innere Hürden erkennen und verändern können, sofern sie dies möchten. Es wird Raum und Zeit gegeben, um im Rahmen einer begrenzten Selbsterfahrung persönliche Einstellung zu überprüfen. Es wird respektiert, dass die Seminarteilnehmer die neuen Methoden nach eigenem Ermessen in der Fahrausbildung einsetzen werden.

Wissensvermittlung soll weitestgehend vermieden werden, weil dies den Coaching Grundsätzen widerspricht. In Coaching geht man im wesentlichen davon aus, dass die Menschen die Lösungen bzw. das Lösungspotenzial in sich tragen bzw. diese selbst erarbeiten können, sofern es der Coach nur schafft, dieses Wissen mittels richtiger Fragen in einer empathischen Beziehung zu fördern (Aber es darf nicht alles in eine Frage verpackt werden!).

Coaching ist Lernen, nicht lehren. Der Coachee ist in der aktiven Rolle.

Die Seminarleiter müssen von Beginn an als Coach auftreten, damit das Coaching Seminar ganzheitlich als „Reise durch die Coaching-Welt“ erlebt wird.

Bevor man mit dem Seminar beginnt, sollte sich der HERMES-Coach darauf vorbereiten, das Seminar in folgender Weise durchzuführen:

1. Teilnehmer-aktives Lernen: Erfahrungen und Reflexionen des Erfahrenen dienen im Seminar zur Verinnerlichung (Sach-Diskussionen und Vorträge sind eher zu vermeiden – ein Coach ist weder der Moderator einer Diskussion noch ein Vortragender).
2. In erster Linie sind die Seminarleiter für eine freundliche (aber nicht seichte) Atmosphäre im Seminar verantwortlich.
3. Es wird neben dem Erlernen von Fakten auch persönliche Selbsterfahrung ermöglicht.
4. Auch das Fakten-Lernen erfolgt mittels Erfahrungslernen und Reflektieren der gemachten Erfahrungen im Seminar.
5. Während des Seminars sind aktives Zuhören, Verstehen und Beobachten zumindest genau so wichtig wie Reden und Tun.
6. Die Beschreibung der eigenen Gefühle und Erfahrungen ist bei den Seminarübungen wichtiger als Diskussionen über Sachthemen.
7. Übungen und Rollenspiele sind ein zentraler Teil des Seminars und ein Modell für die spätere berufliche Praxis.
8. Das konkrete Formulieren von Coaching-Fragen und deren Wirkungen werden im Seminar trainiert, um später im Job peinliches, lustloses und unauthentisches Fragen Stellen zu vermeiden.
9. Es wird eine Basis für eine persönliche Weiterentwicklung in Form von persönlichen Stärken und Schwächen erarbeitet.
10. Achtung: Ein Fahrlehrer-Coach ist kein Diskussionsleiter und kein wertfreier Moderator. Ein Fahrlehrer-Coach führt mittels gezielten Fragens zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und zu den richtigen und verantwortungsvollen Lösungsstrategien.

Mögliche Widerstände im Seminar

Veränderungen gehen oftmals mit Angst einher, was als Widerstand sichtbar wird. Der Kursleiter sollte sich an erster Stelle dafür verantwortlich fühlen, so früh wie möglich beginnende Widerstände wahrzunehmen. Je früher sie entdeckt werden, desto besser kann man sie in den Griff bekommen. Im Gegensatz zur Psychotherapie haben Widerstände im Coaching nicht Vorrang.

Wenn Widerstände im Coaching-Seminar auftreten, sind die folgenden drei Arten zu erwarten, die allesamt eine Verbindung zu den beiden höheren Ebenen und der rechten Spalte der GDE-Matrix nahelegen:

- „Ich möchte nicht über mich reden, sondern über Fakten (z.B. Verkehrsregeln)
- „Ich möchte nicht über mich reden, sondern lieber über die anderen (z.B. die Fahrschüler)
- „Ich möchte mich gegenüber dem Kursleiter nicht öffnen, während er verschlossen bleibt.“

Es ist verständlich, dass traditionelle Fahrlehrer eine Tendenz in Richtung der beiden unteren Ebenen der GDE-Matrix zeigen. Am besten ist es Akzeptanz dafür zu zeigen und diese Tendenz mit den richtigen Fragen zu thematisieren.

Um mit Widerständen professionell umzugehen sind die folgenden Prinzipien hilfreich, um Stress aus der Situation herauszunehmen:

- Im Coaching sind unterschiedliche Perspektiven erlaubt.
- Im Coaching werden Lösungen eher in der Zukunft als in der Vergangenheit gesucht.
- Ziel gerichtet Fragen und Verstehen ist besser als Diskutieren.
- Ein guter Coach ist in seinem Tun stets transparent.

Um die Gefahr von Widerständen gleich von Beginn weg gering zu halten, wird folgender Seminarstart nach Lauk Woltring empfohlen:

1. Die Seminarteilnehmer sollen herausfinden, was sie über Coaching bereits wissen und wo sie es bereits anwenden.
2. Sie sollen gefragt werden, was und wie sie dazulernen möchten?

Die Antworten können eine Basis für eine generelle Vereinbarung über den Seminarinhalt darstellen.

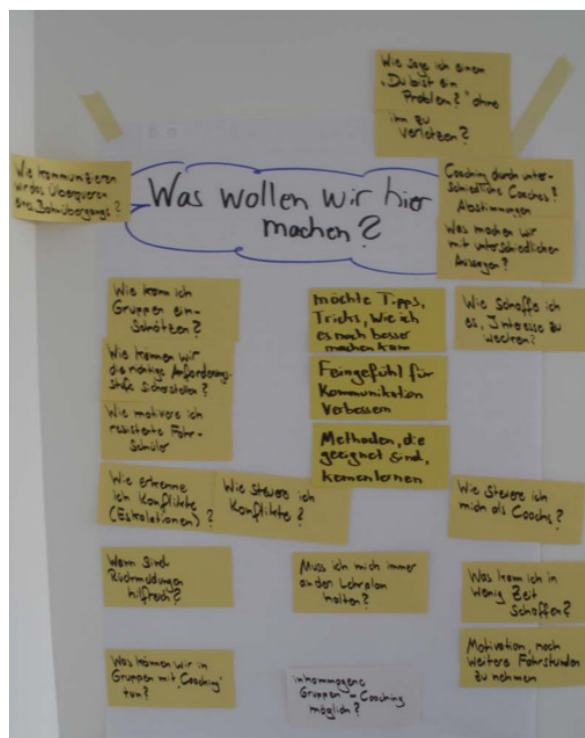
Überblick: Das 3-Tages Einführungsseminar für Fahrlehrer

1. Tag	2. Tag	3. Tag	
Warming up	Übungs-Sequenzen als Coach Sitzen Lenkrad Spiegel 6 TN	Coaching-Übung Klassenraum Mitfahrer 2 TN Coaching-Übung Übungsplatz Mitfahrer 2 TN	90 Minuten
Einblicke als Coachee Rolle als Coachee	Coaching-Übung Klassenraum Fahrtzwecke/ Einstellungen 2 TN Coaching-Übung Auto Fahrtzwecke/ Einstellungen 4 TN Zielerreichung	Coaching-Übungen Abstand (Praxis/Car) Abstand (Praxis/Track)	90 Minuten
Instruktion versus Coaching Prinzipien der Coaching-Methode	Vorbereitungs-Gespräch für die Feedbackfahrt 2 TN Nachbereitungs-Gespräch für die Feedbackfahrt 2 TN	Die Coaching-Methode Prinzipien offene Fragen Evaluation Rückblick	90 Minuten
Von der Instruktion zur offenen Frage Vergabe von ersten Übungen	Coaching-Übung Gefahr-Bremmung 2 TN Die Coaching-Methode Prinzipien		90 Minuten

Warming up

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Warming up 90 Minuten	Begrüßung Organisatorisches Vorstellungsrunde	Allegorische Landschaft (jeder Teilnehmer ordnet sich einem Punkt der Landschaft zu und begründet seine Wahl in diesem Moment) Bitte auf Interaktivität achten. Informationen über teilnehmeraktive Lernmethoden auf der Hermes Website	Die Teilnehmer sollen einen ersten Kontakt mit einer interaktiven Vorgehensweise im Seminar bekommen.	Die Teilnehmer sollen sich untereinander näher kennen lernen.

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
	Erwartungen	Die Teilnehmer werden zu ihren Erwartungen an das Seminar und die Coaching-Methoden befragt. Es wird eine Erwartungswand erstellt, die zwischen Erwartungen an Coaching und anderen Erwartungen unterscheidet.	Die Teilnehmer lernen dabei eine Erfahrungswand mit zwei Kriterien kennen.	Die Teilnehmer sollen sich einen Überblick über die unterschiedlichen Erwartungen verschaffen.



Erwartungswand

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
	Ziele des Einführungs-Seminars	Anhand dieser beiden bereits durchgeführten Sequenzen werden die Ziele des Seminars vorgestellt.		Die Teilnehmer sollen einen Überblick über die Ziele bekommen und verstehen, was auf sie zukommt.

Ziele der Fahrausbildung (GDE-Matrix)

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Einblicke als Coachee 45 Minuten	Infos über die Situation, Risiken und Lebenswelt junger Fahrer/innen	„Drei- oder Vier-Ecken-Methode“ (vgl. Beschreibung I)	Die Teilnehmer sollen eine weitere teilnehmerorientierte Methode kennen lernen	Die Teilnehmer sollen einen Überblick über die besonderen Risiken junger FahrerInnen bekommen.

Coachee

Hermes-Coach

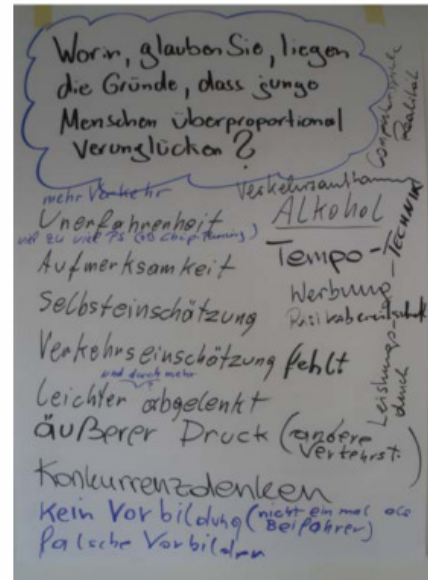
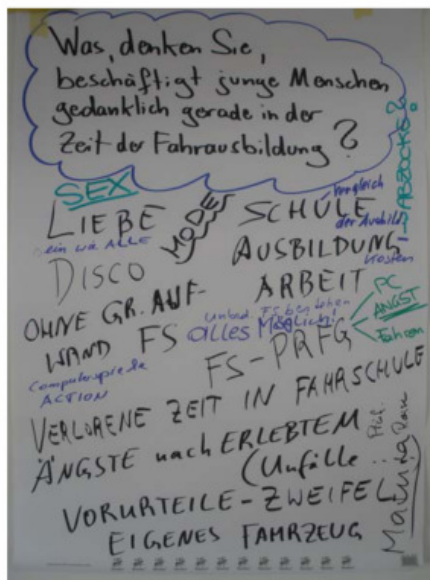
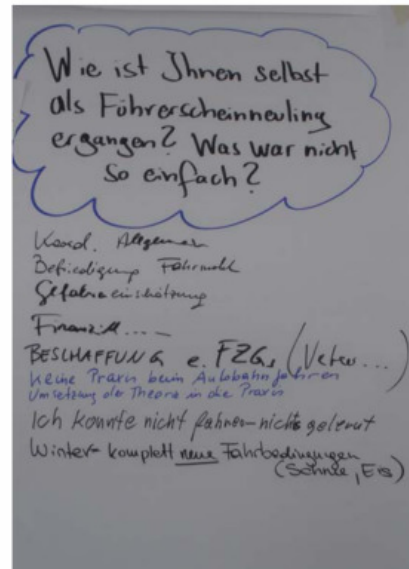
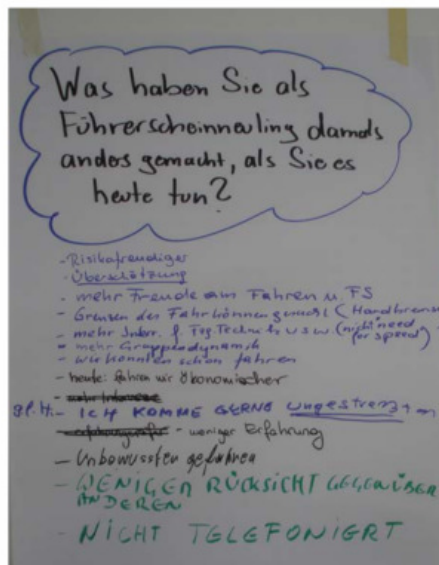
Beschreibung der Inhalte:

Es werden aus dem Plenum etwa vier gleichgroße Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält 10 Minuten Zeit, sich mit der ersten Fragestellung auseinander zu setzen und Antworten fest zu halten.

Mittels der „Vier-Ecken-Methode“ werden z.B. folgende Fragen gestellt:

- Worin, glauben Sie, liegen die Gründe, dass junge Führerscheinneulinge überproportional im Straßenverkehr verunglücken? Versuchen Sie dabei die Gründe sehr detailliert zu beschreiben.
- Was haben Sie als Führerscheinneuling damals beim Autofahren anders gemacht als heute? Versuchen Sie dies detailliert zu beschreiben.
- Was denken Sie, beschäftigt junge Menschen gedanklich gerade in der Zeit des Führerscheinenerwerbs?
- Wie ist Ihnen selbst als Führerscheinneuling ergangen. Was war nicht so einfach für Sie?

Beispiel eines Ergebnisses



Anhand der vier so entstandenen Einschätzungen und Erfahrungen soll mittels unterschiedlicher Leitfragen darüber gesprochen und diskutiert werden, in welcher besonderen sozialen Situation und Lernsituation sich junge Menschen befinden, wenn sie als Führerscheinneulinge unterwegs sind.

Anmerkung:

Selbstverständlich können auch andere Fragestellungen gewählt werden, wie

- Warum verunfallen erfahrene Kraftfahrer?
- Warum verunfallen Fahranfänger?
- Was unterrichten Sie im Hinblick darauf, warum Fahranfänger verunfallen?

Methodenbeschreibung: „Drei- oder Vier-Ecken-Methode“:

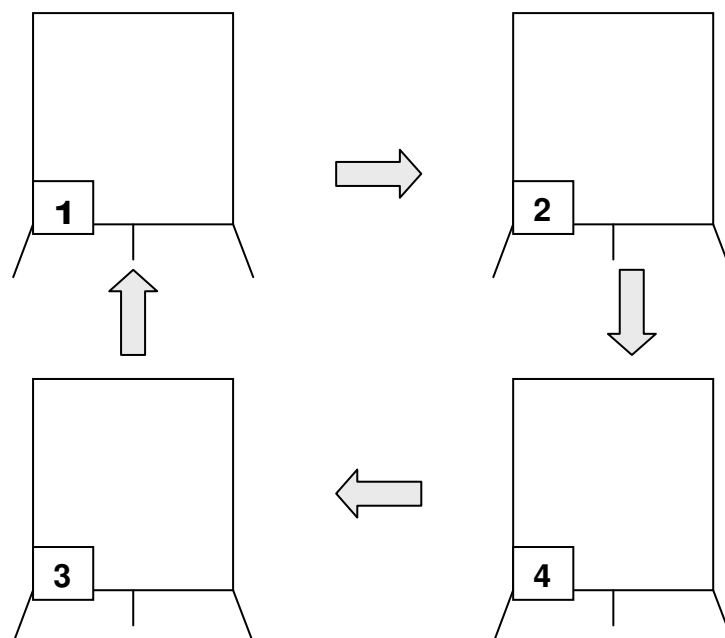
Im Seminarraum werden vier verschiedene Flip-Charts (möglichst ein Flip-Chart pro Raumecke) aufgestellt. Auf jedem Flip-Chart befindet sich je eine eigene Fragestellung, so dass vier unterschiedliche Fragestellungen bearbeitet werden können.

Es werden z.B. vier Kleingruppen gebildet. Jede Kleingruppe startet zu Beginn mit der Beantwortung einer Fragestellung (es sollen alle vier Fragestellungen parallel bearbeitet werden). Zur Beantwortung der ersten Fragestellung bekommen die vier Kleingruppen jeweils 7 Minuten Zeit.

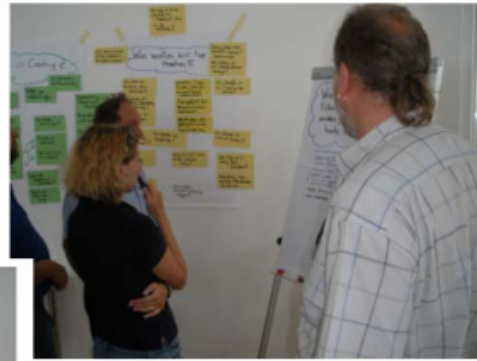
Nach 7 Minuten erhalten die Kleingruppen ein Signal, beenden die Arbeiten an der ersten Fragestellung und wandern im Uhrzeigersinn zum nächsten Flip-Chart mit einer neuen Fragestellung.

Nunmehr müssen alle vier Gruppen eine zweite Fragestellung bearbeiten. Da nun nur noch Ergänzungen vorgenommen werden sollen, haben die Kleingruppen nur noch 5 Minuten Zeit für die Beantwortung der zweiten Fragestellung.

Im Anschluss an diese 5 Minuten werden die Kleingruppen nochmals gebeten, im Uhrzeigersinn zum nächsten Flip-Chart zu gehen und ggf. Auch hier Ergänzungen vor zu nehmen. Hierfür bekommen die Gruppen nun nur 3 Minuten Zeit, bevor sie durch einen erneuten Wechsel im Uhrzeigersinn die letzte Fragestellung bearbeiten, für die sie ebenfalls nur 3 Minuten Zeit bekommen, da es sich um Ergänzungen handelt.







Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Rolle des Coachee 45 Minuten	Rückmeldungen zu teilnehmerorientierten Methoden	In einer lockeren Gesprächsrunde sollen sich die TeilnehmerInnen dazu austauschen, wie es ihnen als Teilnehmer mit den Arbeitsformen ergangen ist und eventuelle Vor- oder Nachteile heraus arbeiten.	Die Teilnehmer sollen nun direkt in die Rolle des Coachee geführt werden und mittels Leitfragen zur Stellungnahme animiert werden.	Die Teilnehmer sollen Vor- und Nachteile aus ihrer Sicht benennen.

Coachee

Hermes-Coach

In der folgenden Gesprächsrunde können folgende Leitfragen eine Hilfe sein. Sie sind aber nicht als Vorgabe zu verstehen, sondern können selbstverständlich durch andere Fragen ersetzt werden:

- Wie ist es Ihnen bei der Bearbeitung der Fragestellungen an den Flip-Charts ergangen?
- Was hat Ihnen dabei besonders gut gefallen und warum?
- Was hat Ihnen dabei gar nicht gefallen?
- Wie haben Sie sich bei der Beantwortung der Fragen gefühlt?
- Wie schwer oder wie leicht ist Ihnen die Bearbeitung gefallen?
- Was halten Sie von den entstandenen Ergebnissen?
- Entsprechen die Ergebnisse Ihren Erwartungen?
- Haben Sie derartige Ergebnisse erwartet?
- Was können Sie mit diesen Ergebnissen weiter arbeiten?
- Welche Vorteile sehen Sie in dieser Erarbeitung im Vergleich zu einem Vortrag?
- Welche Nachteile sehen Sie in dieser Erarbeitung im Vergleich zu einem Vortrag?

Für die folgenden Sequenzen werden mind. die Äußerungen zu Vor- und Nachteilen stichwortartig z.B. auf Meta-Plan-Karten festgehalten.

Aufsteh-Übung

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
<p>Instruktion versus Coaching</p> <p>45 Minuten</p>	<p>Aufstehen als Coaching-Übung nach John Whitmore</p>	<p>In einer ersten Sequenz wird ein Teilnehmer gebeten, die Rolle eines Instructors zu übernehmen.</p> <p>Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle eines Teilnehmers, der nur, wirklich nur das tut, was der Instruktor sagt – nicht mehr, nicht weniger.</p> <p>Der Instruktor hat die Aufgabe, einen Teilnehmer zu instruieren, aus der Position des Liegens aufzustehen. Es dürfen aber nur einzelne Bewegungen instruiert werden*</p> <p>Im Anschluss versucht ein HERMES-Coach dieselbe Aufgabe durch gezieltes Erfragen zu lösen.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen erkennen, dass sie im Verlauf des Seminars auch Aufgaben zu übernehmen haben – möglichst freudvoll.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen die unterschiedlichen Vorgehensweisen erleben und auswerten.</p>

Coachee

Hermes-Coach

Anmerkung:

*Sie können an dieser Stelle auch erst eine kurze Rückmeldung einholen, bevor die Aufgabe mittels Coaching angegangen wird. Folgende Fragen können hier eine Hilfe sein:

- Was ist Ihnen als Instruktor leicht gefallen, was ist Ihnen schwer gefallen?
- Was haben Sie gefühlt, als Sie auf dem Boden lagen?

Meistens wird bei dieser Übung klar, dass Instruktionen auch störend sein können, da jeder seine eigene Art hat aufzustehen und seine eigene Art hat optimal zu lernen.



Anmerkungen:

Denkbar ist auch, dass Sie diese Übung in drei Kleingruppen parallel durchführen und beobachten lassen. Sie können im Anschluss mit den Teilnehmern die Übungen auswerten und aufzeigen, dass jeder Instruktor eine andere Vorgehensweise hat.

Auf die Coaching-Übung kann auch verzichtet werden. In diesem Falle dient die Übung dazu, lediglich die Grenzen der Instruktion aufzuzeigen.

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching als Methode 45 Minuten	Grundprinzipien von Coaching	Im Plenum wird anhand der vorhandenen Arbeitsergebnisse mit den Teilnehmern erarbeitet, welche Prinzipien sich für die Anwendung der Coaching-Methode ableiten lassen.	Die Teilnehmer sollen erleben, wie sich Inhalte anhand ausgewählter Fragestellungen und vorhandenen Arbeitsergebnissen darstellen lassen.	Die Teilnehmer sollen für sich aus den ersten Erfahrungen eine kleine Checkliste mit Prinzipien für die Anwendung der Coaching-Methode erarbeiten.

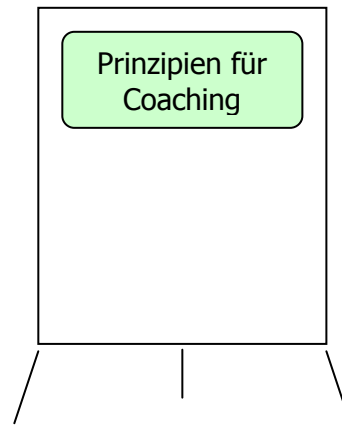
Coachee

Hermes-Coach

Anhand der visualisierten Ergebnisse aus den Sequenzen „Instruktion versus Coaching“ und „Rolle des Coachee“ sollen nun erste Prinzipien für die Anwendung der Coaching-Methode entwickelt und abgeleitet werden. Hierzu können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Was wäre Ihnen aus den momentan im Seminar gemachten Erfahrungen ganz wichtig, um zukünftig Teile mit der Coaching-Methode zu erarbeiten?
- Was möchten Sie gerne aus der bisher gemachten Erfahrung unbedingt vermeiden, wenn Sie zukünftig bestimmte Ausbildungsschritte unter Anwendung der Coaching-Methode erarbeiten?
- Welche Erfahrungen aus den voran gegangenen Seminarteilen waren für Sie ganz wichtig, um selbst bestimmte Ausbildungsabschnitte mit der Coaching-Methode durchzuführen?

Die Diskussions- und Arbeitsergebnisse werden auf einem Flip-Chart festgehalten, damit hier eine Art Prinzipienchart erarbeitet werden kann.



Beispiel für ein Ergebnis



Durch Fragen führen

Die wichtigste Fähigkeit für einen Coach besteht darin, die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt zu stellen. Aber Achtung: Packen sie nicht alles in eine Frage! In Gefahrensituationen instruieren sie jedenfalls!

Don Palmer empfiehlt eine Übung mit einem Brainstorming über typische Fahrschul-Instruktionen zu beginnen, welche dann schrittweise in die verschiedenen Arten von Fragen umgewandelt werden.

Beispiele: Instruktionen wie „schau in den Spiegel“, „halte mehr Abstand“ und „fahr langsamer“ können umgewandelt werden in: „was tut sich hinter dir?“, „wie verändert sich deine Sicht, wenn du etwas mehr Abstand lässt?“ und „wie gut passt deine Geschwindigkeit?“

1. Fragen auf Flip-Chart notieren
2. Fragen Sie die Gruppe, wie diese Fragen auf die Schüler wirken (statt der Instruktionen)?
3. Fragen sie die Gruppe, ob diese Fragen in der Fahrausbildung genauso leicht verwendet werden können wie Instruktionen?
4. Analysieren Sie die möglichen Schwierigkeiten bei solchen Fragen und wie Fahrlehrer damit umgehen können?

In einem nächsten Schritt kann man jede einzelne Frage zu der folgenden Klassifizierung zuteilen und gegebenenfalls noch umwandeln (z.B. eine geschlossene Frage in eine offene umwandeln; oder eine bewertende in eine wertfreie etc.)

- **Offene versus geschlossene Fragen:**

(geschlossene Fragen werden mit ja oder nein beantwortet, offene Fragen sind „W“-Fragen: wie, welcher, wer, wann, woher...)

Beispiel für geschlossen: „Bist du nervös?“

Beispiel für offen: „Wie (nervös) fühlst du dich?“

- **Wertfreie versus wertende Fragen:**

Beispiel wertend: „Warum fährst du so schnell?“

Beispiel wertfrei: „Welche Überlegungen liegen deiner Geschwindigkeitswahl zugrunde?“

- **Sensorische versus intellektuelle Frage:**

Sensorische Fragen können zu verbesserter Selbstwahrnehmung von Wohlbefinden, Stress, Anspannung und Aufregung führen.

Beispiel: „Sag mir auf einer Skala von 1-10 wie gestresst du dich jetzt fühlst? Und was könntest du jetzt tun, um deinen Stress z.B. um einen Punkt zu reduzieren?“

- **Coaching-Fragen versus fragend entwickelnd**

Bei reinen Coaching-Fragen liegt die Antwort allein beim Coachee. Fragend entwickelnd bedeutet, dass die bereits vorher fest stehenden Lerninhalte bloß mittels Fragen erarbeitet werden, um den Lernenden besser zu aktivieren.

Beispiel für fragend entwickelnd: „Was bedeutet dieses Verkehrszeichen?“

Beispiel für eine Coaching-Frage: „Wie nervös fühlst du dich, wenn du dich einem Kreisverkehr näherst?“

- **Fragen über Internales** (in Bezug auf die beiden höheren GDE-Ebenen z.B.: Stimmungen, Einstellungen, Selbsteinschätzung etc.) versus **Fragen über Externales** (Fakten in Bezug auf die beiden niedrigeren GDE-Ebenen z.B.: Verkehrsregeln, Fahrtechnik, Gefahrenerkennung usw.):

Beispiel für internale Frage: „Welches sind die Anzeichen, wenn du müde wirst?“

Beispiel für externale Frage: „Was steht im Gesetz über Müdigkeit?“

Ziele:

Die Ziele dieser Übung bestehen darin, dass man sich vertieft über die unterschiedlichen Wirkungen der Fragen klar wird, dass man eher Fragen als Instruktionen einsetzt und dass man über ausreichende Kompetenz verfügt, die jeweils am besten für die Situation passende Frage zu stellen.

Liste von Coaching-Fragen:

Die folgenden Fragen sind Beispiele zur Anwendung:

- Was möchtest du an deinem Fahrkönnen verbessern?
- Welches Ergebnis möchtest du erzielen?
- Wenn du dieses Problem gelöst hast, was erwartest du dir dann?
- Was ist das Problem?
- Welches sind die möglichen Arten etwas zu ändern?
- Welche dieser Möglichkeiten werden Sie wählen?
- Wo liegt die genaue Ursache des Problems?
- Was solltest du ändern?
- Was nimmst du im Moment wahr?
- Was möchtest du als nächstes ausprobieren, Was ist am besten für dich?
- Was ist dir beim Fahren wichtig?
- Wie entscheidest du, was du in dieser Situation machst?
- Wie erfolgreich war diese Handlung?
- Wie sicher fühlst du dich jetzt?
- Was kannst du daraus lernen?
- Wo würdest du das im Straßenverkehr anwenden?
- Worauf wirst du dich in dieser Situation konzentrieren?
- Worin liegt das spezielle Risiko in dieser Situation?
- Wie kannst du das Risiko reduzieren?
- Was ist deine größte Schwäche beim Fahren?
- Wie kannst du das feststellen?
- Was möchtest Du? Was ist das Beste für Dich?
- Wieso ist das so wichtig für dich?
- Wie wirst du dich entscheiden?
- Was denkst du darüber?
- Wie ist das für dich?
- Was fühlst du?
- Was können wir daraus lernen?
- Wo können wir das im Straßenverkehr verwenden?
- Worauf sollten wir hier besonders aufpassen?
- Worin liegt das besondere Risiko in dieser Situation?
- Wie können wir das Risiko entschärfen?
- Welcher Unfall würde dir am ehesten passieren?

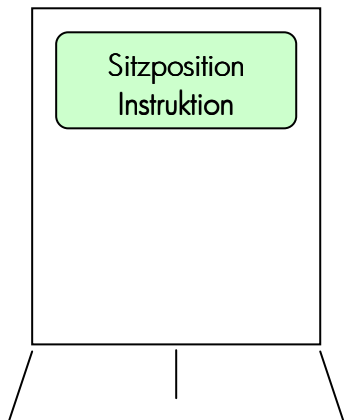
Wenn man eine Kommunikation durch Fragen führt sind folgende Schritte für Lernprozesse für die höheren GDE-Ebenen zu empfehlen (Es kommt nicht darauf an, was der Coach sagt, sondern, was der Coachee mit nimmt):

1. Offene Frage stellen („W“)
2. Zuhören
3. Verstehen und zusammenfassen: z.B. “Sie meinen, dass...”
4. Vor- und Nachteile Beleuchten
5. Den Coachee entscheiden lassen
6. Falls nötig, weiter mit offenen Fragen oder die eigenen Meinung neben die des Kunden stellen – nicht darüber
7. Was braucht der Kunde und was motiviert ihn, diese Erkenntnis umzusetzen?

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
<p>Von der Instruktion zur offene Fragen</p> <p>90 Minuten</p>	<p>Leitfragen und weiterführende Fragen formulieren oder ableiten.</p>	<p>In einer ersten Sequenz werden die Teilnehmer gebeten zu folgendem Inhalt zu formulieren, was aus ihrer Sicht vermittelt werden soll und welche konkreten Instruktionen sie benutzen. Diese werden auf einer Flip-Chart gesammelt</p> <p>Als Inhalte können folgende herangezogen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzposition - Lenkradhaltung - Spiegelein- stellung 	<p>Die Teilnehmer sollen trainieren, aus einer Instruktion eine offene Frage zu formulieren.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen zu mind. einem der beschriebenen Inhalte einen entsprechenden Fragepool mit offenen Fragen zur Verfügung haben.</p>

Coachee

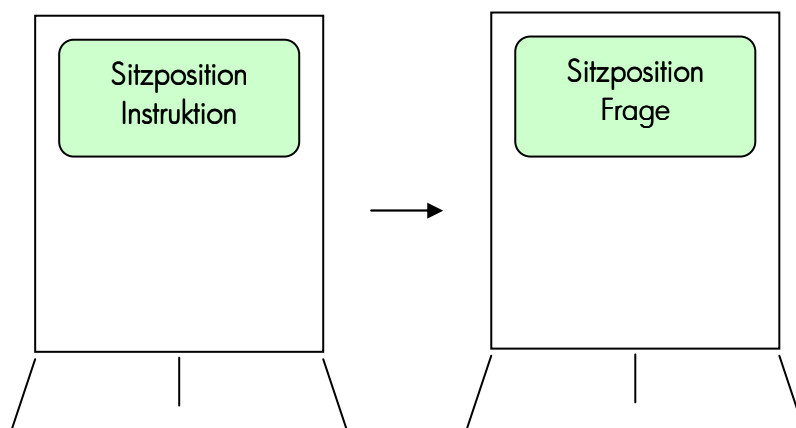
Hermes-Coach



Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Von der Instruktion zur offenen Fragen	Leitfragen und weiterführende Fragen formulieren oder ableiten.	In einer zweiten Sequenz werden die Teilnehmer gebeten, die vorhandenen Instruktionen in Fragen umzuwandeln. Die Ergebnisse werden auf einem zweiten Flip-Chart festgehalten, damit sichtbar bleibt, wie die Umwandlung erfolgen kann.	Die Teilnehmer sollen trainieren, aus einer Instruktion eine offene Frage zu formulieren.	Die Teilnehmer sollen zu mind. einem der beschriebenen Inhalte einen entsprechenden Fragepool mit offenen Fragen zur Verfügung haben.

Coachee

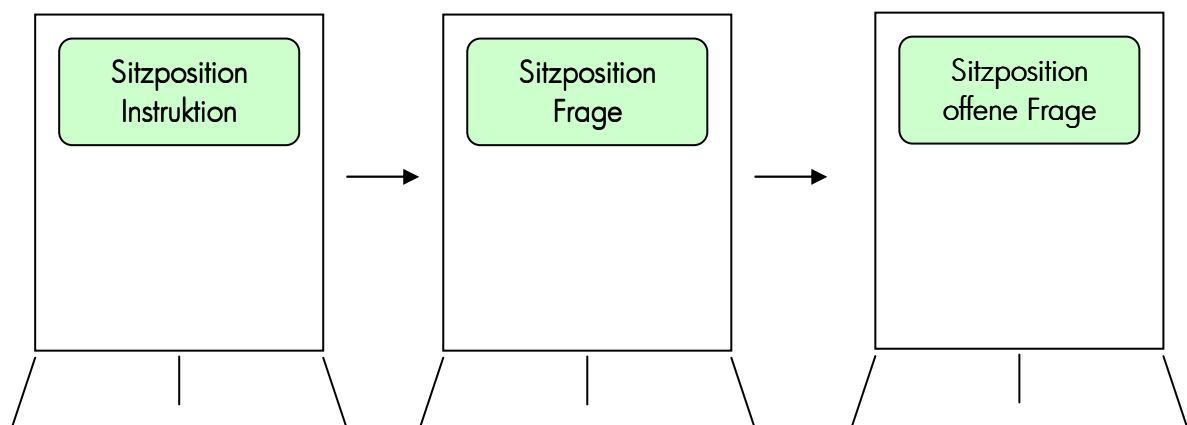
Hermes-Coach



Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Von der Instruktion zur offenen Frage	Leitfragen und weiterführende Fragen formulieren oder ableiten.	<p>Die dritte und letzte Sequenz dient dazu, nunmehr die Fragen noch in offene Fragen umzuwandeln.</p> <p>Die Ergebnisse werden wieder auf einem Flip-Chart festgehalten, damit die Entwicklung nachvollziehbar bleibt.</p> <p>Damit haben die Teilnehmer nun einen Katalog von offenen Fragen für ein Thema als Beispiel.</p>	Die Teilnehmer sollen trainieren, aus einer Instruktion eine offene Frage zu formulieren.	Die Teilnehmer sollen zu mind. einem der beschriebenen Inhalte einen entsprechenden Fragepool mit offenen Fragen zur Verfügung haben.

Coachee

Hermes-Coach



Beispiel Abstandsverhalten

Inhalte

Offene Fragen

Wir instruieren gemeinsam den „richtigen Abstand“

gleichbleibende Geschw.

Fixpunkt suchen

Wenn der Vordermann am Fixpunkt

Zählen

Wenn wir am Fixpunkt sind

2 Sek.

< zu dicht

= absoluter Mindestabstand

> ausreichend

Fahr doch mal mit dem Abstand, bei dem Du Dich wohl fühlst

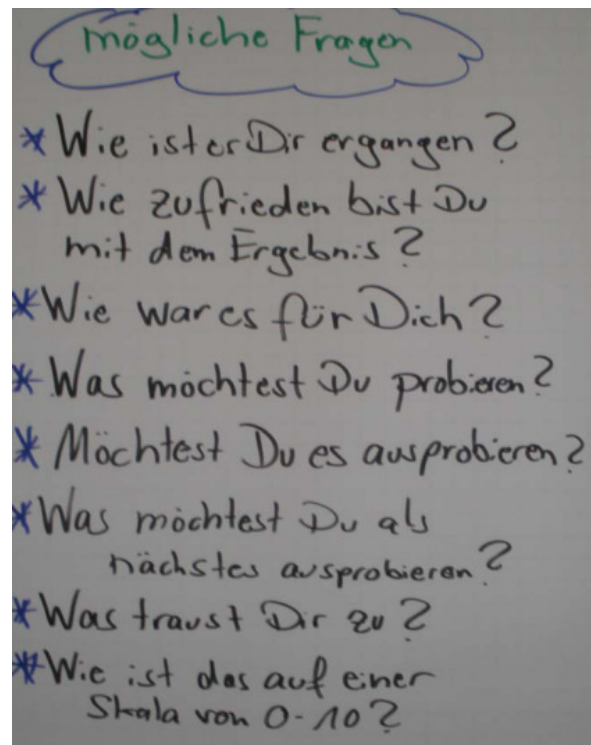
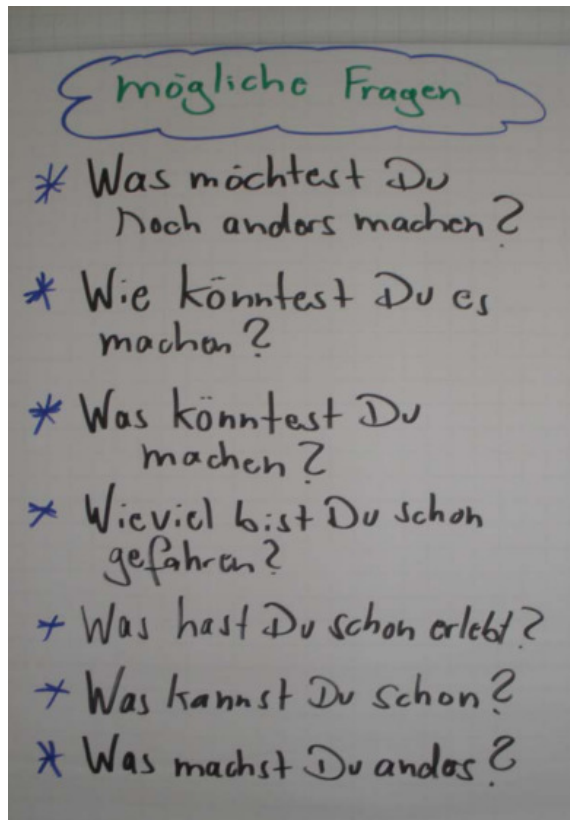
Warum fühlst Du Dich wohl?

Wie kannst Du prüfen, ob das sicher ist?

Wie kannst Du den Mindestabstand kontrollieren?

Was kannst Du machen?

Weitere Beispiele für die Entwicklung geeigneter Fragen



Übung zum “aktiven Zuhören”

Für einen guten Coach ist es nicht nur essentiell wichtig, dass er über die Fähigkeit verfügt die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt zu stellen, sondern dass er auch zuhören kann. Beim Coaching spricht man von „aktivem Zuhören“. Aktives Zuhören bedeutet, dass der Coach über die Fähigkeit verfügt, alle seine Sinne auf die Welt seines Coachees zu fokussieren. Der Coach versucht dabei die Sichtweise des Coachees zu verstehen. Diese Fähigkeit zum aktiven Zuhören kann nicht aus einem Buch gelernt werden, sondern man muss sie selbst erfahren. Die folgende Übung hilft den Kern des aktiven Zuhörens zu erleben:

Die Teilnehmer teilen sich Gruppen zu jeweils drei Personen auf.

Schritt 1:

Person Eins erzählt etwa ein bis zwei Minuten einen eher komplexen Sachverhalt. Es kann sich dabei um persönliche Einstellungen handeln und wie man diese erworben hat, ein umfassenderes Lebensereignis oder ein Traum oder einfach die Beschreibung eines technischen Sachverhaltes, etc. Es ist aber wichtig, dass Person Zwei noch nicht mit der Erzählung von Person Eins vertraut ist.

Schritt 2:

Person Zwei, in der Rolle des aktiven Zuhörers, soll nun beginnen, die Geschichte von Person Eins in eigenen Worten wiederzugeben. Wenn Person Zwei fertig ist, soll ihm Person Eins rückmelden, ob er sich richtig wiedergegeben fühlt. Jene Teile, die nicht korrekt wiedergegeben wurden werden dann so oft von Person Eins wiederholt bis sie von Person Zwei korrekt wiedergegeben worden sind. Am Schluss soll Person Eins mit Überzeugung sagen können, „nun fühle ich mich von dir verstanden“.

Person Drei ist zwischenzeitlich in der Rolle als neutrale Beobachter aktiv. Dabei achtet sie speziell auf die Unterscheidung, ob Person Zwei den Kern der Geschichte wiedergibt, oder ob sie eigene Interpretationen hinzufügt.

Am Schluss soll ein Austausch der Beobachtungen den Lernprozess verfestigen. Um diesen letzten Lernschritt zu optimieren, sind jetzt keine wertenden Aussagen erlaubt (z.B.: „das war...“), statt dessen sollen subjektive Aussagen getätigt werden (z.B.: „ich habe den Eindruck, dass...“; „ich habe beobachtet, dass...“). Es ist sehr wertvoll Person Eins danach zu fragen, was sie wahrgenommen hat als sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stand. Wurde dadurch die Selbstaufmerksamkeit gesteigert oder reduziert? Wie wirkt sich aktives Zuhören einer Person auf das aktive Lernen einer anderen Person aus?

Es wird empfohlen, dass jeder in jede Rolle schlüpft und dass vor Beginn der gesamten Übung ausreichend Zeit gegeben wird, sodass sich jeder seine Geschichte im Voraus zurechtlegen kann.

Rapport Übung

Coaching ist nicht nur eine besondere Methode, sondern auch eine besondere Art der Beziehung zwischen dem Coach und den Coachees. Der sogenannte Rapport ist eine der wichtigsten Charakteristika dieser Beziehung. Der Rapport ist die Summe der unbewussten Interaktionen zwischen Menschen. Dabei geht es um die Gemeinsamkeiten der

Perspektiven. Ist man mit der Person, mit der man spricht synchronisiert bzw. auf derselben Wellenlänge? Nach Don Palmer sind Fragen Stellen und Zuhören nutzlos solange sich der Coach nicht „in die Welt des Coachees einklinken kann“.

Es gibt ein Menge an Übungen, um Teilbereiche eines guten Rapports herzustellen: Übereinstimmung der Körpersprache, der Gestik, des Haltens des Blickkontaktes und vielleicht sogar des Atemsrhythmus. Es wird aber für jede dieser Übungen zur Herstellung eines Rapports empfohlen, dass der Coach dabei authentisch bleibt – er soll sich demnach nicht verstellen, sondern sich möglichst dabei wohlfühlen.

Im Rahmen eines Coaching Seminars für Fahrlehrer gibt die folgende Übung einen effektiven Anstoß für ein besseres Verständnis des Rapports:

Die Teilnehmer teilen sich in Gruppen zu je drei Personen:

1. Schritt:

Person Eins erzählt für die Dauer von ca. ein bis zwei Minuten eine Geschichte, von welcher sie selbst emotional fasziniert ist (z. B.: mein Traumauto, eine dramatische Filmszene, ein familiäres Problem, eine Erkrankung...).

2. Schritt:

Nun soll Person Zwei eine Geschichte erzählen, die gut zu der Geschichte von Person eins passt. Dabei soll Person Zwei besonders darauf achten, dass sie Person Eins in folgenden Bereichen gut wieder spiegelt:

- Das Thema der Geschichte
- Emotionalität
- Redefluss
- Lautstärke der Stimme
- Körpersprache
- Augenkontakt

Person Drei in der Rolle eines neutralen Betrachtes soll den beiden abschließend ein Feedback von außen geben. Dabei soll insbesondere die erlebte Authentizität von Person Zwei beschrieben werden. Des Weiteren sollen die erlebten Emotionen beider Personen und deren Übereinstimmung beschrieben werden (beschreibend, nicht wertend).

Es wird empfohlen, dass jeder in jede Rolle schlüpft und dass vor Beginn der gesamten Übung ausreichend Zeit gegeben wird, sodass sich jeder seine Geschichte im Voraus zurechtlegen kann.

Coaching – eine natürliche Beziehung

Coaching ist eine spezielle Art der Beziehung, nicht nur eine besondere Methode. In einer speziellen Übung von John Whitmore kann man erfahren, dass Coaching eine absolute natürliche Form der Beziehung ist, mit welcher jeder schon mal Bekanntschaft gemacht hat. Ersuchen Sie Ihre Teilnehmer, dass Sie sich an deren frühe Kindheit zurückerinnern und an die damaligen Bezugspersonen. An wen erinnern sie sich mit besonders positiven Gefühlen neben ihrer Kernfamilie, wie Vater, Mutter oder Geschwister, mit denen sie zusammenlebten. Ihre Teilnehmer mögen sich nun an jene Personen erinnern, die nur gelegentlich auf Besuch kamen und auf die sie sich schon immer besonders gefreut haben, ja oft schon nach ihnen

gefragt haben, wann diese Personen wieder auf Besuch kommen würden. Das waren meistens die Großeltern, Onkeln und Tanten oder Freunde der Familie etc.

Wenn sich nun ihre Teilnehmer beginnen zu erinnern, fragen Sie, was diese Personen charakterisiert hat.

Oft wird spontan geantwortet, die hätten die Geschenke gebracht. Präzisieren Sie, dass auch die Eltern und andere Geschenke gebracht haben. Setzen sie mit Ihrer Frage fort, wie waren die zu ihnen als Kinder? Die häufigsten Antworten sind dann folgende:

- Sie waren an einem interessiert
- Sie fragten, was man spielen wolle
- Sie gingen auf einen ein
- Sie nahmen sich Zeit und schenkten ihre Aufmerksamkeit
- Sie hörten zu
- Sie waren nicht belehrend
- Sie waren irgendwie auf der gleichen Stufe, obwohl sie älter und erfahrener waren.
- Sie vertrauten in uns
- Sie hatten Geduld

Dann schließen Sie diese Übung damit ab, dass genau das die Coaching-Beziehung ist.

Mental-Übung:

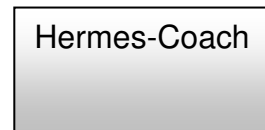
Wenn Sie sich als Gruppenleiter ausreichend ausgebildet und erfahren fühlen, können Sie noch eine Entspannungsübung mit einer Mental-Reise drauflegen (ein empfehlenswerter Zeitpunkt für Entspannungsübungen ist der frühe Nachmittag).

Ersuchen Sie Ihre Teilnehmer, dass sie es sich auf einem Stuhl oder einer Matte, sofern vorhanden, gemütlich machen mögen. Sie können ihre Augen nun schließen und ihren Atem, ihre Arme und Beine spüren und fühlen, wie sie sich nun entspannen. Dann mögen Sie in der Erinnerung in ihre Kindheit zurückgehen und sich an eine frühe „Coaching-Person“ erinnern. Sie können sich nun ausmalen, wie diese Person ausgesehen hat, wie sie gesprochen oder gerochen hat und vielleicht können sie sich auch daran erinnern, wie sie miteinander gespielt haben. Geben Sie ausreichend Zeit. Schlussendlich mögen die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem und ihre Muskelspannung richten und darauf, ob und in welcher Weise die Erinnerung an diese frühe Bezugsperson die Muskelspannung verändert und wenn ja, an welcher Körperstelle. Geben Sie den Teilnehmern Zeit und bieten Sie an, dass die Teilnehmer ihre Muskelspannung von 1 bis 10 skalieren können. Fragen sie nun die Teilnehmer, ob und wo sie eine Veränderung der Muskelspannung spüren können. Nach einer weiteren Weile beschließen Sie diese Übung und geben Sie den Teilnehmern anschließend die Möglichkeit auszusprechen, was immer sie möchten.

Es ist zu erwarten, dass die meisten Teilnehmer nun ein positives Bild einer Coaching-Beziehung in sich tragen. Diese Bild können sie ab jetzt jederzeit abrufen, wenn es hilfreich ist in ihrer Arbeit mit den Fahrschülern.

Coaching Übungen – Überblick über Szenarien

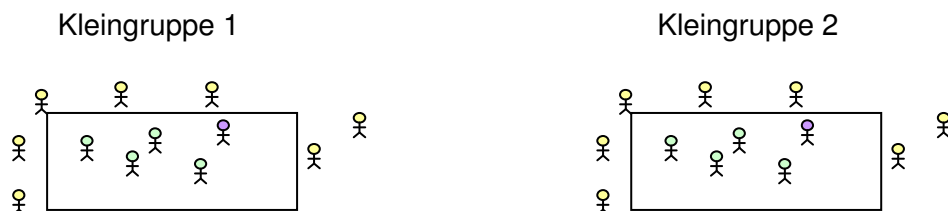
Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching-Situationen	Überblick über mögliche Coaching-Szenarien	Den Teilnehmern werden, verbunden mit der Bitte sich jeweils eine Situation herauszusuchen, drei unterschiedliche Szenarien vorgestellt.	Die Teilnehmer sollen erfahren, dass Coaching nicht mittels Lesen oder Vortrag geübt werden kann. Insofern gehört es zu den Zielen dieses Seminars, dass jeder mindestens eine Sequenz praktisch als Coach durchführt.	Die Teilnehmer sollen eine Auswahl von möglichen Coaching-Szenarien in der Fahrausbildung kennen lernen. Die Teilnehmer sollen weitere, denkbare Szenarien benennen.



Die in dieser Sequenz vorgestellten und später zu bearbeitenden Szenarien sind alle der ersten Fahrstunde im PKW entnommen und als erste Übungssequenz gut geeignet, Coaching aus zu probieren. Zu den Szenarien gehören u. a.:

- Sitzposition
- Lenkradhaltung
- Spiegeleinstellung

Am nächsten Tag ist vorgesehen, dass in zwei Teilgruppen parallel die jeweiligen Szenarien anhand der Methode Aquarium durchgespielt werden. Damit ist es möglich, dass schon zu diesem frühen Zeitpunkt sechs Teilnehmer die Rolle eines Coachs übernehmen können.



Anhand der folgenden Vorgehensweise sollen sich die sechs gefundenen Teilnehmer bis zum nächsten Tag auf die Coaching-Aufgabe vorbereiten und sie am nächsten Tag durchführen.

Aufgabenstellung zur Vorbereitung einer Coaching-Übung!

Welches Szenario möchten Sie vorbereiten?

Schritt 1: Überlegen Sie sich bitte, welche Inhalte hier aus Ihrer Sicht eine Rolle spielen

Schritt 2: Formulieren Sie nun entsprechende Fragen, mit deren Hilfe Sie die Inhalte erläutern können.

Schritt 3: Wandeln Sie nun die Fragen in offene Fragen um, mit denen Sie später Ihren Coachee unterstützen können.

Abschlussübung

Um den Teilnehmern einen Eindruck über Coaching zu vermitteln, kann noch eine kurze Übung anhand des GROW-Modells durchgeführt werden.

G	Goal (Ziel)	(Zielformulierung)
R	Realität	(Prüfung der aktuellen Situation)
O	Optionen	(alternative Strategien oder Handlungsabläufe)
W	Wille	(WAS ist WANN vom WEM zu tun? Ist der Wille vorhanden?)

Bitte Sie die Teilnehmer darum, sich kurze Antworten auf von Ihnen beispielhaft gestellte Fragen nach dem GROW-Modell zu notieren und stellen sie dann jeweils eine Frage in die Runde.

Beispiele für Zielformulierungen:

- Was möchten Sie in ihrer Fahrausbildung noch verbessern?
- Was wäre für Sie das endgültige Ergebnis?
- Wie würde sich Ihr Fahren verändern?
- Wie würden Sie sich verändern?

Beispiele für Realitätsformulierungen:

- Welche Probleme treten auf, wenn Sie Veränderungen vornehmen?
- Wen betrifft es?
- Was haben Sie bisher dafür getan oder versucht?
- Was hindert Sie daran?

Beispiel für Optionen:

- Welche Möglichkeiten haben Sie es in Angriff zu nehmen?
- Was können Sie sonst/zusätzlich tun?

Beispiel für Willen:

- Welche Möglichkeiten würden Sie auswählen?
- Wann werden Sie es tun?
- Wer muss beteiligt werden?
- Welche Hilfen benötigen Sie?
- Was brauchen Sie um loszulegen?

Schließen Sie diese Übung damit ab, indem Sie folgende weiterführende Fragen nutzen, um einen weiteren Eindruck von Coaching-Prinzipien zu gewinnen.

Woher kam die Entscheidung für die Formulierung?

Ziel ist hier, den Teilnehmern zu verdeutlichen, dass nur der einzelne Coachee auswählt, was er tun kann.

Anmerkung:

Im deutschsprachigen Raum wird anstelle des GROW-Modells auch die sogenannte SMART-Methode angewendet.

S	spezifisch
M	messbar
A	attraktiv (aktionsorientiert)
R	realistisch
T	terminierbar

Beispiel für eine Formulierung nach der SMART-Methode:

S	Beschreiben Sie ganz genau eine einzelne Verhaltensweise
M	Woran können Sie erkennen, wann Sie es geschafft haben?
A	Was muss ich dazu tun, welche Aktionen sind notwendig?
R	Kann ich es schaffen, auch bei Hindernissen?
T	Bis wann möchte ich was machen?

Ende 1. Tag

Beginn 2. Tag

Nach der Begrüßung wird ein kleiner Rückblick auf den ersten Tag durchgeführt, in dem die Teilnehmer kurz berichten, wie sie den gestrigen Tag erlebt haben.

Im Anschluss sollen erste Übungen anhand der Beschreibungen durchgeführt werden. Diese Übungen können und sollten möglichst an einem PKW durchgeführt werden. Geht dies nicht, wäre ein zweiter Raum erforderlich. Hierbei ist darauf zu achten, dass eine möglichst stille Umgebung ausgewählt wird, damit alle Beobachter die Gespräche zwischen dem jeweiligen Coachee und Coach mitbekommen.

Coaching-Übungen zur ersten Fahrstunde

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Übungssequenzen als Coach	Sitzposition	<p>Rollenspiel „Aquarium“ (vgl. Beschreibung II)</p> <p>Es werden zwei Kleingruppen gebildet. In jeder Kleingruppe wird die Methode „Aquarium“ angewendet.</p> <p>Zwei Teilnehmer übernehmen parallel die Rolle eines Coachs und betreuen somit je einen Coachee</p>	Die Teilnehmer sollen erste Erfahrungen in der Rolle als Coach sammeln, Beobachten trainieren und dabei eine weitere teilnehmerorientierte Methode kennen lernen.	Die Teilnehmer sollen eine sinnvolle Sitzposition erarbeiten.
90 Minuten				
	Sitzposition	Auswertung	Die Teilnehmer sollen ein Auswertungs-Gespräch erleben und dabei ihre Beobachtungen einbringen.	
	Lenkradhaltung	Rollenspiel „Aquarium“	Die Teilnehmer sollen erste Erfahrungen in der Rolle als Coach sammeln.	Die Teilnehmer sollen eine sinnvolle Lenkradhaltung erarbeiten.
	Lenkradhaltung	Auswertung	Die Teilnehmer sollen ein weiteres Beispiel für ein Auswertungs-Gespräch erleben.	

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
	Spiegeleinstellung	Rollenspiel „Aquarium“	Die Teilnehmer sollen erste Erfahrungen in der Rolle als Coach sammeln.	Die Teilnehmer sollen eine sinnvolle Spiegel-Einstellung erarbeiten..
	Spiegeleinstellung	Auswertung	Die Teilnehmer sollen ein weiteres Beispiel für ein Auswertungs-Gespräch erleben.	

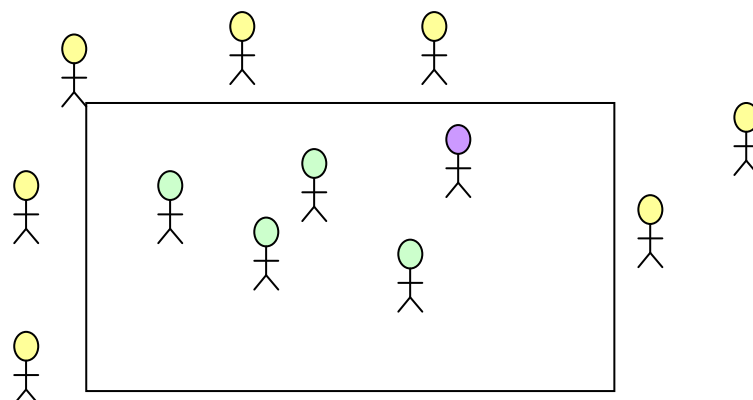


Methodenbeschreibung II „Aquarium“:

Bei der Methode „Aquarium“ wird das Plenum in drei Gruppen aufgeteilt:

- Ein Teilnehmer, der die Rolle des Coach übernimmt
- Mehrere Teilnehmer, die die Rolle von Teilnehmern/Coachees (Fahrschülern) beibehalten (innehaben)
- Mehrere Teilnehmer, die Beobachtungsaufträge übernehmen

Aquarium bedeutet dabei, dass von außen eine Handlung / ein soziales Miteinander beobachtet wird und den Akteuren im Anschluss aus neutraler Sicht eine Beobachtungsrückmeldung gegeben wird.



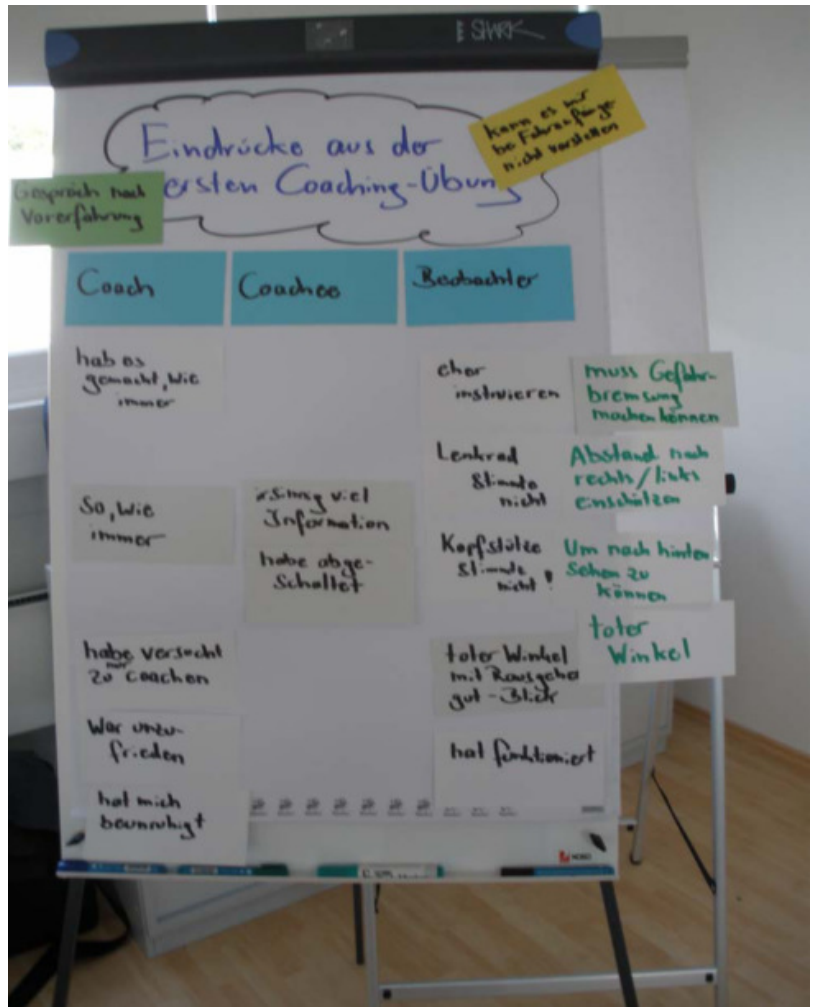
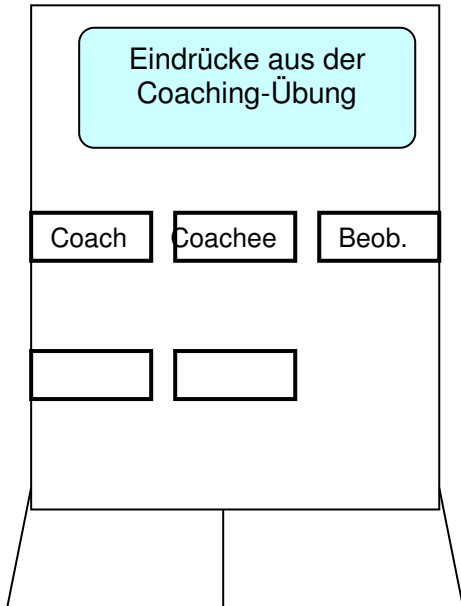


Auswertungsgespräch:

Das folgende Auswertungsgespräch wird in folgender Chronologie durchgeführt:

- Zuerst berichtet der Coach darüber, wie es ihm ergangen ist und ob er mit dem Ergebnis zufrieden oder unzufrieden ist.
- Im Anschluss berichten die Coachees, wie es Ihnen bei der Erarbeitung ergangen ist und was sie dabei wahrgenommen haben.
- Wiederum im Anschluss berichten die Beobachter, was Ihnen aufgefallen ist.

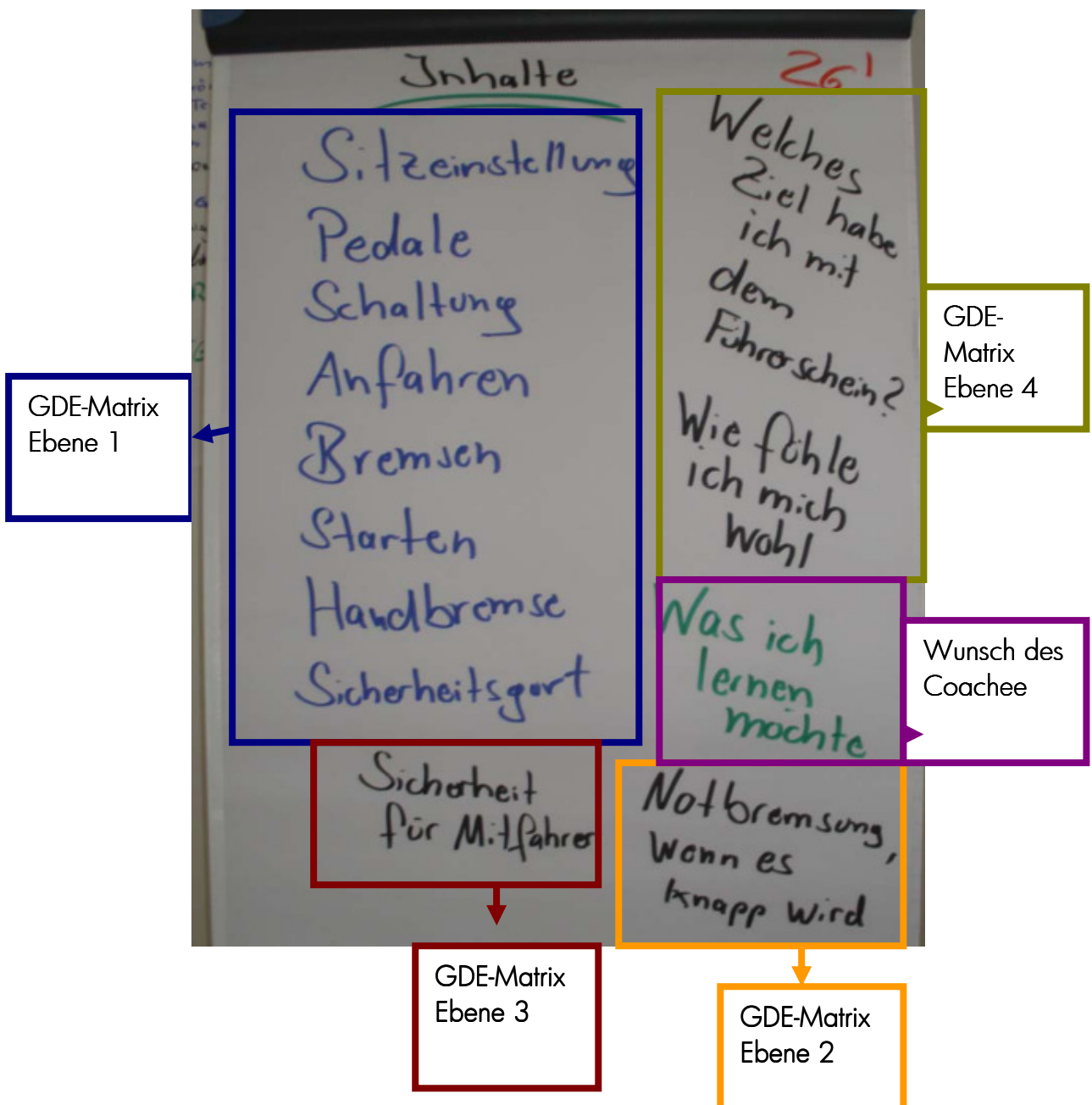
Die Ergebnisse werden auf Meta-Plan-Karten stichwortartig festgehalten und dienen in der Folge dazu, Prinzipien für die Coaching-Methode abzuleiten.



Am Ende könnte noch eine Sammlung über die vermittelten Inhalte erstellt werden, um zu verdeutlichen, wie viel sich in kurzer Zeit mittels Coaching vermitteln lässt.

Beispiel:

Welche Inhalte wurden in 26 Minuten angesprochen, ausprobiert und thematisiert?



Im Anschluss werden vier weitere Teilnehmer gebeten, sich nun auf folgende Inhalte vorzubereiten, die mittels der Coaching-Methode bearbeitet werden sollen:

- Bevor es eigentlich richtig los geht? Der erste Kontakt – Im Unterrichtsraum (vgl. Szenario Nr. S1)
- Bevor es eigentlich richtig los geht? Der erste Kontakt – Im Auto (vgl. Szenario Nr. S2)
- Vorbereitung der Feedbackfahrt (vgl. Szenario S3)
- Nachbereitung der Feedbackfahrt (vgl. Szenario S4)

Coaching-Übung: Bevor die Theorie-Fahrausbildung beginnt

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching-Übung 45 Minuten	Szenario S1 Bevor es richtig losgeht - der erste Kontakt zur Fahrausbildung (theoretischer Unterricht)	<p>Auf diese Übungssequenz sollen sich zwei Teilnehmer vorbereiten. Die Übung soll nach der Beschreibung S1 durchgeführt werden, wobei ein Teilnehmer den Part „Sammlung von Gründen“ bis zur Sortierung übernimmt. Der andere Teilnehmer übernimmt dann den Part der Risikobearbeitung und Strategiefindung.</p> <p>Die Übung wird mit der Arbeitsform Aquarium bearbeitet.</p> <p>Nachdem beide Teilnehmer ihren Part durchgeführt haben, findet eine Auswertung nach unten stehendem Muster statt.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen erleben, wie unterschiedliche Methoden miteinander kombiniert zu einem umfassenden Ergebnis führen.</p> <p>Gleichzeitig sollen sie die Coaching-Methode gezielt üben bzw. beobachten.</p> <p>Die Teilnehmer sollen erleben, wie ein Feedback-Gespräch abläuft.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen sich mit den oberen Ebenen der GDE-Matrix auseinandersetzen und lernen, wie z.B. die Matrix ausgefüllt werden kann.</p> <p>Das Auswertungs-Gespräch dient auch dazu die schon formulierten Prinzipien des Coachings ggf. zu ergänzen.</p>

Coachee

Coach

Beobachter

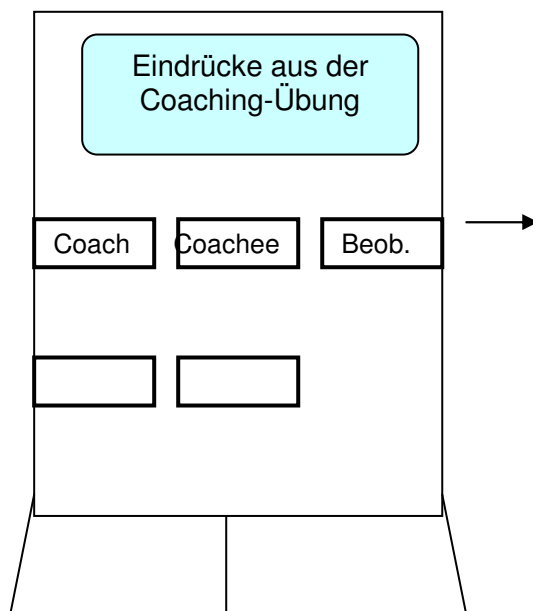
Hermes-Coach

Auswertungsgespräch:

Das folgende Auswertungsgespräch wird in folgender Chronologie durchgeführt:

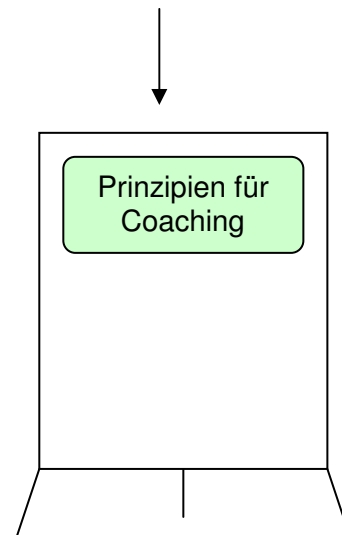
- Zuerst berichtet der Coach darüber, wie es ihm ergangen ist und ob er mit dem Ergebnis zufrieden oder unzufrieden ist.
- Im Anschluss berichten die Coachees, wie es Ihnen bei der Erarbeitung ergangen ist und was sie dabei wahrgenommen haben.
- Wiederum im Anschluss berichten die Beobachter, was Ihnen aufgefallen ist.

Die Ergebnisse werden auf Meta-Plan-Karten stichwortartig festgehalten und können dazu verwendet werden, das Chart mit den Prinzipien für die Coaching-Methode zu ergänzen.



Folgende Leitfragen können dabei eine Hilfe sein:

- Sehen Sie für Sie weitere Aspekte, die Sie gerne bei den Prinzipien zum Coaching ergänzen würden?
- Haben sich noch weitere Erfahrungen ergeben, die Sie gerne bei den Prinzipien zum Coaching wieder finden würden?



Szenario S1: Erstkontakt im Unterrichtsraum

Bevor es in der Fahrausbildung richtig losgeht

Hintergrund:

Autofahren ist nicht nur ein rationales Bewegen von A nach B, sondern eine sehr komplexe Tätigkeit in einem sozialen Begegnungsraum. Dabei werden Fahrten und die damit verbundenen Risiken sehr stark durch Fahrmotive und Fahrtzwecke sowie durch die Lebenseinstellung und Einstellung zum Straßenverkehr bestimmt. Darüber sind sich die wenigsten Fahrer bewusst. Je frühzeitiger und intensiver Fahrer lernen, sich mit diesen Faktoren auseinandersetzen und diese zu hinterfragen, desto größer wird das Vermögen selbstkritisch Fahrsituationen einzuschätzen und dämpfend zu handeln bzw. bestimmte Situationen zu vermeiden.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 3 und 4

Hauptziel:

Die Fahrschüler/Fahranfänger sollen sich bewusst machen, aus welchen Gründen und mit welchen Einstellungen sie Autofahren wollen. Dabei sollen Sie erkennen, welche Risiken damit verbunden sein können und was sie tun können, einerseits selbst risikoreiche Situationen zu erkennen und andererseits diese zu entschärfen oder gänzlich zu vermeiden.

Zwischenziele:

- Die Fahrschüler/Fahranfänger sollen drei für sie wichtige Gründe für den Erwerb des Führerscheins benennen.
- Die Fahrschüler/Fahranfänger sollen reflektieren und erkennen, ob durch den Grund (Fahrmotiv oder Einstellung) ein besonderes Risiko beim Fahren auftreten kann.
- Die Fahrschüler/Fahranfänger sollen reflektieren und erkennen, ob es bei den einzelnen Gründen risikoerhöhende Faktoren gibt, die Fahrten risikoreicher werden lassen.
- Die Fahrschüler/Fahranfänger sollen sich bewusst machen, wie sie erkennen können, dass sie in einer risikoreichen Situation sind.
- Die Fahrschüler sollen überlegen, was sie tun können, um in Risikosituationen dämpfend zu handeln bzw. um Risikosituationen gänzlich zu vermeiden.

Methode:

Einzelarbeit (Zurufsammlung) / moderierte Gruppendiskussion / Kleingruppenarbeit

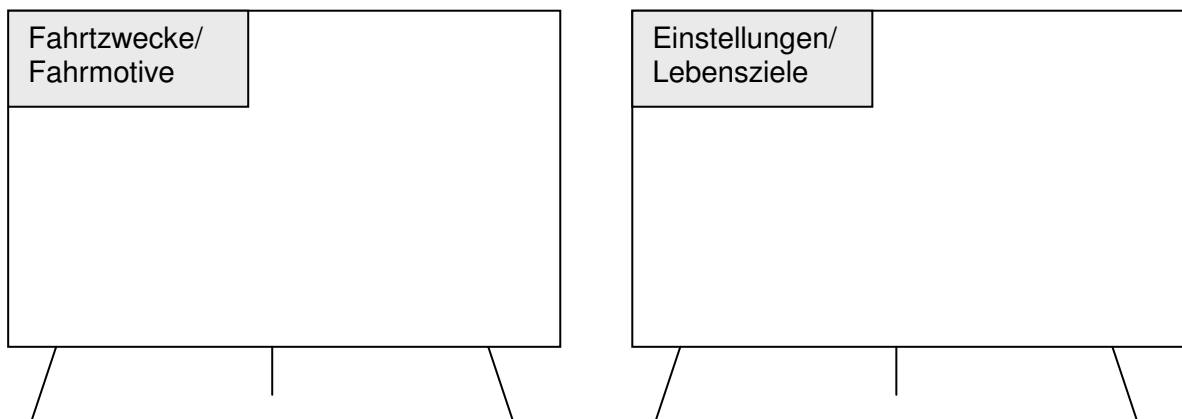
Vorgehensweise/Durchführung:

Bitte Sie die Fahrschüler/jungen Fahrer sich folgendem Aspekt Gedanken zu machen. Dabei kann folgende Leitfrage eine Hilfe sein:

- Was sind für Sie die drei wichtigsten Gründe, um den Führerschein zu machen?

Geben Sie den Schülern/Fahranfängern für die Bearbeitung etwa 5 Minuten Zeit. Händigen Sie jedem Schüler/Fahranfänger je drei Meta-Plan-Karten mit der Bitte aus, die Gründe auf den Karten zu notieren (je Karte einen Grund).

Bereiten Sie in der Zwischenzeit zwei Pinwände mit folgenden Überschriften vor: Fahrtzwecke/Fahrmotive und Einstellungen/Lebensziele



Bitte Sie nach etwa 5 Minuten die Fahrschüler/Fahranfänger darum, ihre Karten einzeln vorzustellen und einer der beiden Überschriften zuzuordnen. Dabei sollten sie die Aussage auf der jeweiligen Karte ggf. begründen, wenn sie nicht sofort verständlich ist.

Dafür könnte folgende Leitfrage eine Hilfe sein:

- Können Sie sich vorstellen, was damit gemeint ist?

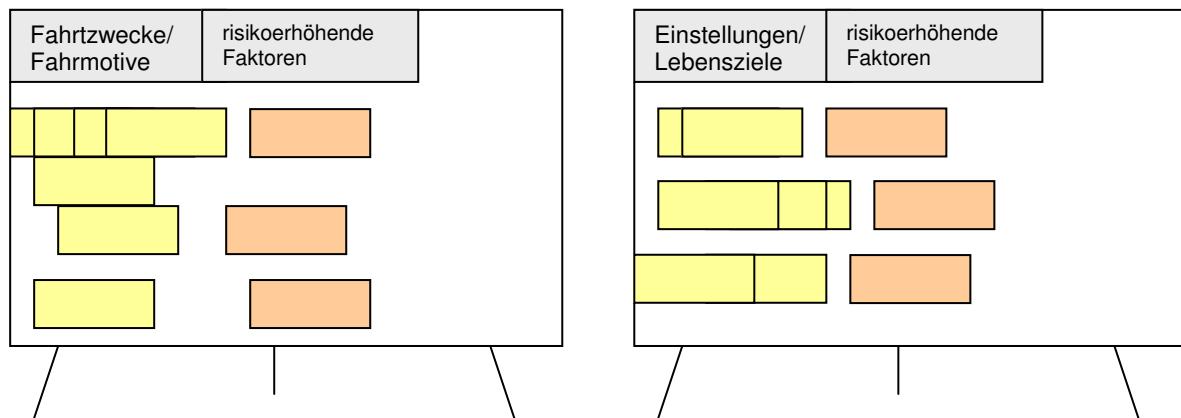
Wenn alle ihre Karten an die beiden Pinnwände gebracht haben, fragen Sie die gesamte Gruppe, ob sie mit der gewählten Sortierung einverstanden sind oder Fragen auftauchen. Hängen Sie gemeinsam mit der Gruppe offensichtliche Dopplungen zusammen, durchaus übereinander, aber so, dass sichtbar ist, dass es mehrere Karten sind.

Bitte Sie nun die Fahrschüler/Fahranfänger, darüber nachzudenken, ob mit den jeweilig genannten Gründen Risiken verbunden sind oder es risikoerhöhende Faktoren gibt, die unsicheres Fahren unterstützen bzw. provozieren.

Folgende Leitfragen können dabei eine Hilfe sei:

- Sind mit den vielfältigen Gründen den Führerschein zu machen auch Gründe vorhanden, die dazu beitragen, dass Fahrten risikoreicher sind als andere?
- Können Sie sich vorstellen, dass hier genannte Gründe dazu führen können, dass risikoreicher gefahren wird?
- Gibt es bei den genannten Gründen auch Situationen, die einen risikoerhöhenden Faktor darstellt?

Halten Sie aus der Diskussion genannte Aspekte/Faktoren auf Meta-Plan-Karten fest und sortieren Sie diese den jeweiligen Gründen in einer neuen Spalte mit der Überschrift „risikoerhöhende Faktoren“ zu.



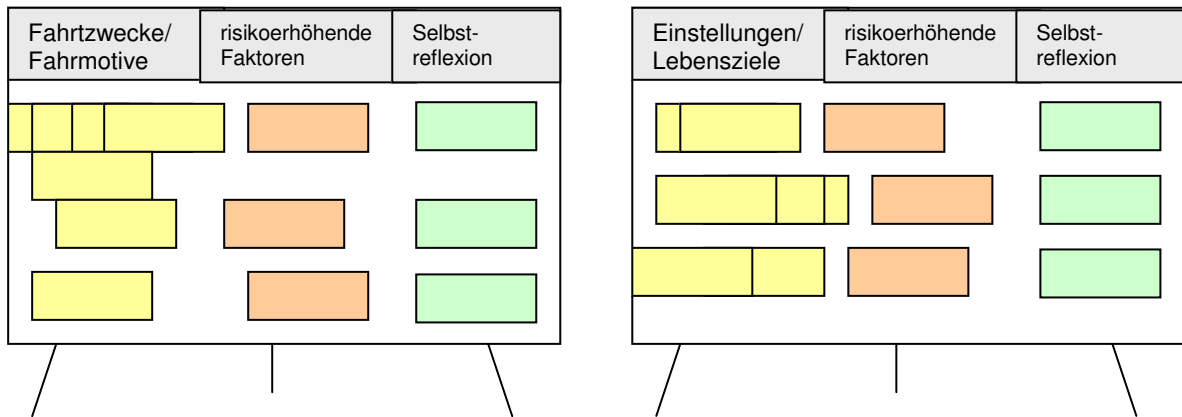
Erarbeiten Sie nun im dritten Schritt Möglichkeiten/Strategien, die dazu beitragen, dass die möglichen Risiken von den Fahrschülern/Fahranfängern erkannt werden können, um sie zu verringern oder sogar zu vermeiden (Selbstreflexion).

Bilden Sie hierzu zwei bis vier Kleingruppen und übergeben Sie jeder Kleingruppe zwei bis drei Gründe für den Führerschein mit den entsprechenden Risiken. Geben Sie den Kleingruppen etwa 10 Minuten Zeit, sich zu überlegen, wie man die Risikosituationen erkennen kann, wie eine Dämpfung oder sogar Vermeidung aussehen könnte.

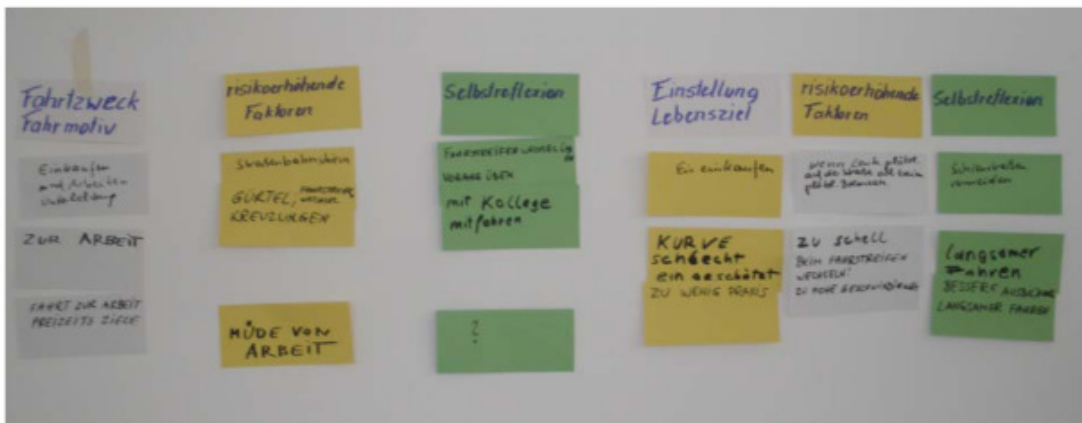
Hierfür könnten folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Was glauben Sie, welche Möglichkeiten haben Sie selbst zu erkennen, wann Sie sich in einem Fahrzustand befinden, der ein erhöhtes Risiko beinhaltet? Was könnten Sie dagegen tun?
- Woran glauben Sie, können Sie erkennen, dass eine Fahrt risikoreicher wird und was können Sie dann tun?
- Woran können Sie merken, dass der benannte Grund dazu führt, dass die Fahrt risikoreicher wird und was könnten Sie dann tun?

Bitten Sie die Fahrschüler/Fahranfänger ihre Arbeitsergebnisse auf möglichst grünen Meta-Plan-Karten fest zu halten. Teilen Sie den Fahrschülern/Fahranfängern mit, dass sie später ihre Arbeitsergebnisse im Plenum vorstellen sollen und den entsprechenden Gründen an der Pinnwand zuordnen sollen, damit folgendes Bild entsteht.



Beispiel für ein Ergebnis



Szenario S2: Erstkontakt im Auto

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching-Übung 45 Minuten	Szenario S2 Bevor es richtig losgeht - der erste Kontakt zur Fahrausbildung (Auto)	<p>Auf diese Übungssequenz sollen sich zwei Teilnehmer vorbereiten. Die Übung soll nach der Beschreibung S2 durchgeführt werden, wobei zwei Teilnehmer diese Übung parallel im Auto durchführen.</p> <p>Die Übung wird mit der Arbeitsform Aquarium bearbeitet.</p> <p>Dabei ist vorgesehen, dass auch das jeweilige, anschließende Auswertungs-Gespräch durch Teilnehmer durchgeführt wird.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen erleben, wie Coaching zu einem theoretischen Teil auch im Auto durchgeführt werden kann.</p> <p>Gleichzeitig sollen sie die Coaching-Methode gezielt üben bzw. beobachten.</p> <p>Die Teilnehmer sollen üben, wie ein Feedback-Gespräch durchgeführt wird.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen sich mit den oberen Ebenen der GDE-Matrix auseinandersetzen.</p> <p>Das Auswertungs-Gespräch dient auch dazu die schon formulierten Prinzipien des Coachings ggf. zu ergänzen.</p>

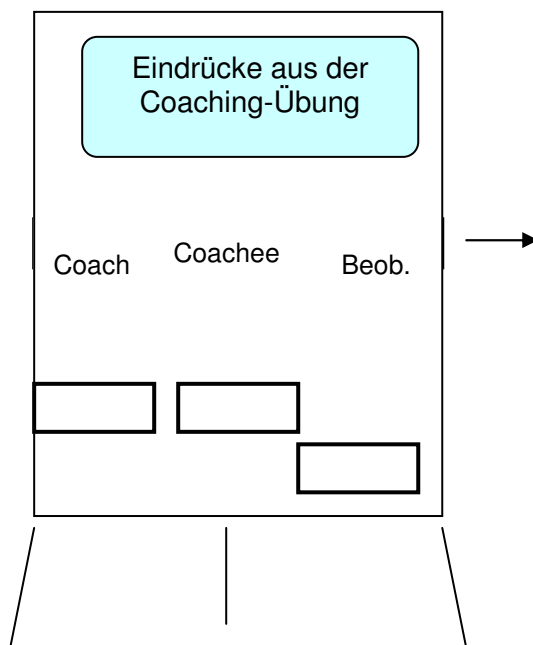


Auswertungsgespräch:

Das folgende Auswertungsgespräch wird in folgender Chronologie durchgeführt:

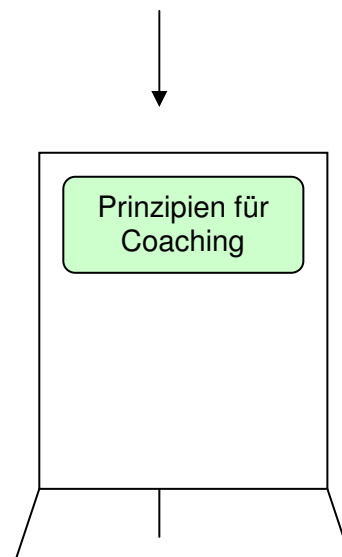
- Zuerst berichtet der Coach darüber, wie es ihm ergangen ist und ob er mit dem Ergebnis zufrieden oder unzufrieden ist.
- Im Anschluss berichtet der Coachee, wie es ihm während des Gesprächs ergangen ist und was er dabei wahrgenommen hat.
- Wiederum im Anschluss berichten die Beobachter, was Ihnen aufgefallen ist.

Die Ergebnisse werden auf Meta-Plan-Karten stichwortartig festgehalten und können dazu verwendet werden, das Chart mit den Prinzipien für die Coaching-Methode zu ergänzen.



Folgende Leitfragen können dabei eine Hilfe sein:

- Sehen Sie für Sie weitere Aspekte, die Sie gerne bei den Prinzipien zum Coaching ergänzen würden?
- Haben sich noch weitere Erfahrungen ergeben, die Sie gerne bei den Prinzipien zum Coaching wieder finden würden?



Nach Beendigung des Auswertungsgesprächs wird noch ein weiteres Auswertungsgespräch mit den Coachees durch die Hermes-Coaches geführt, um auch hier die Eindrücke abzufragen.

Die Ergebnisse dieses Gesprächs werden ggf. noch den Prinzipien des Coachings zugeordnet.

Szenario Nr. S2 (im Auto)

Bevor es richtig losgeht – der erste Kontakt zur Fahrausbildung

Hintergrund:

Autofahren ist nicht nur ein rationales Bewegen von A nach B, sondern eine sehr komplexe Tätigkeit in einem sozialen Begegnungsraum. Dabei werden Fahrten und die damit verbundenen Risiken sehr stark durch Fahrmotive und Fahrtzwecke sowie durch die Lebenseinstellung und Einstellung zum Straßenverkehr bestimmt. Darüber sind sich die wenigsten Fahrer bewusst. Je frühzeitiger und intensiver Fahrer lernen, sich mit diesen Faktoren auseinandersetzen und diese zu hinterfragen, desto größer wird das Vermögen selbstkritisch Fahrsituationen einzuschätzen und dämpfend zu handeln bzw. bestimmte Situationen zu vermeiden.

In manchen Ländern findet ausschließlich praktischer Fahrunterricht statt, d.h., es gibt keine theoretischen Sequenzen oder Seminarsituationen. Für diese Fälle hat der Fahrlehrer nur die Chance, derartige Themen in der 1:1 Situation im Auto anzusprechen.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 3 und 4

Hauptziel:

Der Fahrschüler soll sich bewusst machen, aus welchen Gründen und mit welchen Einstellungen er den Führerschein erwerben möchte. Dabei soll er erkennen, welche Risiken damit verbunden sein können und was er tun kann, einerseits selbst risikoreiche Situationen zu erkennen und andererseits diese zu dämpfen oder gänzlich zu vermeiden.

Zwischenziele

- Der Fahrschüler soll schildern, aus welchen für ihn wichtigen Gründen den Führerschein erwerben möchte.
- Der Fahrschüler soll überlegen und beschreiben, ob wegen seiner Gründe risikoreichere Situationen entstehen können bzw. durch risikoerhöhende Faktoren Fahrten unsicher werden.
- Der Fahrschüler soll benennen, welche Ideen er hat, wie er frühzeitig erkennen kann, dass nun eine Risikosituation vorliegt bzw. eine Risikosituation entstehen kann.
- Der Fahrschüler soll benennen, welche Ideen er hat, dämpfende Handlungsweisen anzuwenden bzw. welche er hat, derartige Situationen zu verhindern.

Methode:

Partnergespräch / Dialog

Vorgehensweise/Durchführung:

Coachee und Coach versuchen im Rahmen eines Dialoges sich dem Thema zu nähern. Dabei leitet der Coach das Gespräch mit entsprechenden Fragen ein und versucht in der Folge durch Nachfragen die wichtigen Aspekte zu thematisieren. Am Ende des Gesprächs soll ein Beobachtungsauftrag entstehen, der dem Fahrerschüler hilft, in der Zeit zwischen den Fahrstunden eigenständig Beobachtungen durchzuführen (z.B. bei Freunden, den Eltern o. ä.).

Folgende Leitfragen wären für einen Gesprächseinstieg denkbar:

- Können Sie mir kurz schildern, aus welchen Gründen Sie den Führerschein machen wollen?
- Warum möchten Sie denn eigentlich den Führerschein machen?
- Welche Erwartungen verbinden Sie mit einem Führerschein?
- Welche Hoffnungen und Wünsche verbinden Sie mit dem Führerschein?
- Welche Gedanken gehen Ihnen denn durch den Kopf, wenn Sie an den Führerschein denken?
- Was stellen Sie sich denn vor, wenn Sie den Führerschein dann haben?

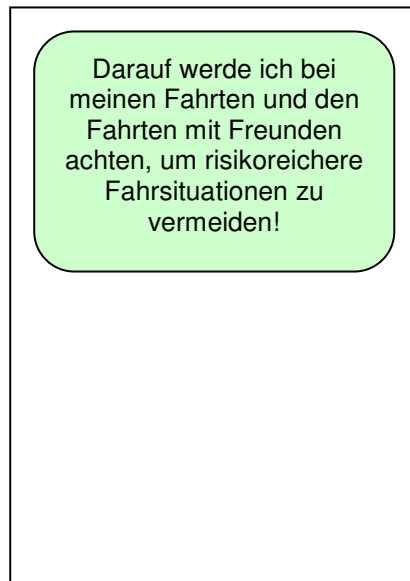
Zur Weiterführung des Gesprächs können folgende Leitfragen eine Hilfe sein, um über risikoerhöhende Faktoren ins Gespräch zu kommen:

- Welche Erwartungen haben Sie denn dabei an mich dabei?
- Was könnte Ihrer Meinung nach dazu führen, dass bei diesen Fahrten ein erhöhtes Risiko vorhanden sein könnte?
- Gäbe es Situationen bei diesen Fahrten, wo Sie annehmen, dass diese Fahrten ein höheres Risiko aufweisen als sonst?
- Gäbe es etwas, das Sie bei diesen Fahrten verleiten könnte, Risiko erhöhender zu fahren, als sonst?
- Kennen Sie eventuell aus dem Freundeskreis ähnliche Fahrten, in denen Sie sich unwohl fühlten und warum?
- Haben Sie schon mal ähnliche Fahrten als Mitfahrer erlebt, bei denen Sie sich unwohl fühlten. Woran lag das?

Um den Aspekt der Selbstreflexion zu thematisieren könnten folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Können Sie sich vorstellen, woran Sie es merken könnten, dass diese Fahrt risikoreicher sein könnte, als andere Fahrten?
- Haben Sie schon Fahrten erlebt, wo sie im Vorfeld das Gefühl hatten, dass Ihnen dabei nicht wohl sein wird. Woran lag das?
- Welche Möglichkeiten hätten Sie, sich im Vorfeld sicher zu sein, dass diese Fahrt ohne ein besonderes Risiko verlaufen wird?
- Worauf könnten Sie nach Ihrer Meinung achten, um nicht in eine risikoreichere Situation zu geraten?

Im Anschluss an das Gespräch könnte noch ein Selbstbeobachtungs- und Reflexionsbogen erstellt werden.



Darauf werde ich bei meinen Fahrten und den Fahrten mit Freunden achten, um risikoreichere Fahrsituationen zu vermeiden!

Anmerkung:

Sollten hier noch Schwierigkeiten im Verständnis mit dem Coaching bei den Teilnehmern vorliegen, bietet sich diese Sequenz auch dazu an, dass sie von den Hermes-Coaches durchgespielt wird, damit sich der Eindruck einer Ziel führenden Vorgehensweise festigen kann.

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching-Übung	Auswertung Zielerreichung	<p>Nach Abschluss der Sequenz zur ersten Fahrstunde wird mit den Teilnehmern im Plenum gesammelt, welche Aspekte des Autofahrens hier behandelt bzw. angesprochen wurden. Die Aspekte werden auf einem Flip-Chart festgehalten. Dabei bietet es sich an, eine Sortierung nach den Ebenen der GDE-Matrix vorzunehmen.</p> <p>Dabei ist zusätzlich die benötigte Zeit anzugeben, damit den Seminar-Teilnehmern deutlich wird, dass hier sogar weniger Zeit benötigt wird.</p>	Die Teilnehmer sollen sich mit Zielen und deren Erreichung auseinandersetzen	Die Teilnehmer sollen erkennen, dass sich in der ersten Fahrstunde sehr viele Ziele auf allen Ebenen der GDE-Matrix erreichen lassen.

Szenarios S3 und S4: Vor und nach der Feedbackfahrt

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching-Übung 90 Minuten	<p>Szenario S3</p> <p>Vorbereitungs-Gespräch für die Feedbackfahrt</p> <p>Szenario S4</p> <p>Nachbereitungs-Gespräch für die Feedbackfahrt</p>	<p>Die Teilnehmer sollen in zwei (vier) Gruppen selbständig mögliche Leitfragen für das Vor- und das Nachbereitungs-Gespräch für die Feedbackfahrt erarbeiten. Eine (zwei) Gruppe erarbeitet das Vorgespräch und eine Gruppe das Nachgespräch. Dabei soll aus jeder Gruppe ein Coach die Sequenz übernehmen.</p> <p>Die Sequenz wird mit der Methode Aquarium durchgeführt.</p> <p>Der Coachee und die Beobachter kommen dann jeweils aus der anderen Gruppe.</p> <p>Nach Auswertung von S3 wird S4 durchgeführt.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen lernen, sich geeignete Leitfragen zu überlegen.</p> <p>Die Teilnehmer sollen die Anwendung der Coaching-Methode einüben.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen erarbeiten, wie eine Feedbackfahrt vorbereitet und entsprechend nachbereitet werden kann, damit sie effektiv wird.</p>

Coachee

Coach

Beobachter

Hermes-Coach

Anmerkung: Anstelle der Feedbackfahrt können auch andere Fahrten herangezogen werden (z.B. kurz vor der Fahrerlaubnisprüfung)

Szenario S5: Gefahr-Bremmung

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching- Übung 45 Minuten	Szenario S5 Durchführung einer Gefahr-Bremmung	<p>Die Teilnehmer sollen in zwei Gruppen parallel selbständig die Durchführung einer Gefahrbremsung mittels Coaching-Methode nach der Beschreibung S5 durchführen.</p> <p>Diese Übung wird in Kleingruppen mit je einem Coach, einem Beobachter und mehreren Coachees durchgeführt.</p> <p>Im jeweiligen Anschluss werden die entsprechenden Auswertungs-Gespräche in den Kleingruppen geführt und ausgewertet.</p>	Die Teilnehmer sollen üben, mit kleinen Gruppen praktische Übungen durchzuführen und auszuwerten.	Die Teilnehmer sollen die Durchführung einer Gefahrbremsung trainieren.

Coachee

Coach

Beobachter

Hermes-Coach

Im Anschluss an die Übungen findet in jeder Kleingruppe ein Auswertungsgespräch statt.

Zu Beginn wird der Coach nach seinen Erfahrungen befragt. Hierzu können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Wie ist es Ihnen bei der Durchführung der Übung ergangen?
- Was ist nach Ihrer Einschätzung besonders gut gelungen und warum?
- Was ist nach Ihrer Einschätzung nicht ganz so gut gelungen und warum?
- Welche Erfahrungen sind für Sie für Ihre zukünftige Tätigkeit besonders wichtig?

Im Anschluss werden die Coachees nach ihren Erfahrungen befragt. Hierzu können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Wie ist es Ihnen bei der Durchführung der Übung ergangen?
- Was hat Ihnen besonders gefallen (zugesagt)?
- Was hat Ihnen nicht so gut gefallen (zugesagt)?
- Was hätten sie sich noch gewünscht?

Zum Schluss wird der Beobachter nach seinen Beobachtungen befragt. Hier zu können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Was ist aus Ihrer Sicht besonders gut gelaufen und warum?
- Was ist aus Ihrer Sicht nicht ganz so gut gelaufen und warum?
- Was hätten Sie aus Ihrer Beobachtung eventuell anders gemacht?

Es bietet sich an dieser Stelle an, die Sammlung „Prinzipien für Coaching“ eventuell durch wichtige Aspekte noch zu ergänzen.

Szenario Nr. S5 (im Auto am Übungsgelände)

Gefahrbremung

Hintergrund:

Junge Fahranfänger geraten gerade zu Beginn ihrer Fahrerkarriere häufiger in Situationen, die für sie überraschend entstehen (plötzlich Fahrzeug davor, Fahrzeug quert, Fußgänger, Fahrzeug wird ausgeparkt) und sie zu einer außergewöhnlichen Bremsung (Gefahrbremung, Notbremsung) zwingen. Dabei besteht die Gefahr, dass die in derartigen Situationen notwendigen Notbremsungen gerade zu Beginn der Bremsung zu schwach durchgeführt werden, wodurch es zu unnötigen längeren Bremswegen kommt. Junge Fahranfänger bewerten gerade diese Situationen im dichten Stadtverkehr als etwas „Normales“, was eben immer vorkommt.

Diese Situationen beinhalten zwei Mängel, die auf unterschiedlichen Ebenen liegen:

- a) mangelnde Erfahrung im Erkennen von Fahrsituation, in denen frühzeitig reagiert werden muss
- b) inkonsequent durchgeführte Notbremsungen

In diesem Ausbildungsteil gilt es, für die Durchführung einer Gefahrbremung das notwendige Rüstzeug (Verständnis und Handling) gemeinsam zu erarbeiten, damit eine schnelle und kräftige Reaktion sichergestellt werden kann.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebene 1

Ziele:

- Der Fahrschüler soll aus seiner Erfahrung beispielhaft benennen, in welchen Situationen die Durchführung einer Notbremsung notwendig ist.
- Der Fahrschüler soll beschreiben, was gemacht werden muss, damit eine Notbremsung besonders gut gelingt.
- Der Fahrschüler soll selbständig eine Notbremsung durchführen und beschreiben, wie es ihm dabei gegangen ist.
- Der Fahrschüler soll diese Bremsungen wiederholen, bis er das Optimum erzielt hat.
- Der Fahrschüler soll dabei erkennen, wie wichtig eine optimale Sitzposition ist.

Vorgehensweise/Durchführung:

Zu Beginn wird der Fahrschüler befragt, ob er schon Situationen miterlebt hat, in denen eine Notbremsung notwendig wurde.

Durch folgende beispielhafte Leitfragen soll hierzu ein Gespräch als weitergehende Einführung in das Thema stattfinden:

- Was müssten Sie machen, damit die Notbremsung besonders gut gelingt?
- Was haben Sie beobachtet, wenn Fahrer eine Notbremsung durchgeführt haben?
- Was ist aus ihrer Sicht das wichtigste für eine gelungene Durchführung einer Notbremsung?

Im Anschluss erfolgt dann eine erste Durchführung einer Notbremsung, die mit folgenden Leitfragen ausgewertet werden kann:

- Wie haben Sie sich bei der Durchführung der Bremsung gefühlt?
- Was war angenehm, was war unangenehm und warum?
- Was könnten Sie machen, damit das unangenehme Gefühl nicht mehr auftritt?
- Was könnten Sie machen, um einen noch kürzeren Bremsweg zu erzielen?

Dieses Training mit entsprechender Auswertung sollte solange durchgeführt werden, bis ein machbar kurzer Bremsweg erzielt wird.

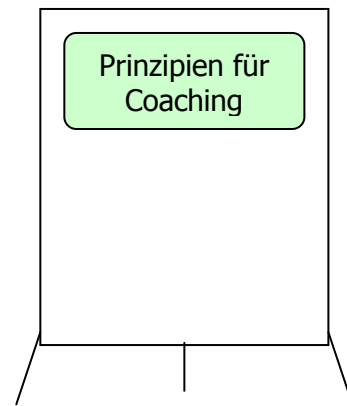
Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching als Methode Feedback zum 2. Tag 45 Minuten	Grundprinzipien von Coaching	Im Plenum werden anhand der Übungs-Sequenzen des Nachmittags des zweiten Tages die Prinzipien des Coaching ergänzt. Hierzu werden die Arbeits-Ergebnisse vom Vormittag des 2. Tages herangezogen.	Die Teilnehmer sollen erleben, wie man bereits vorhandene Arbeits-Ergebnisse weiter nutzen und ergänzen kann. Die Teilnehmer sollen lernen, sich geeignete Leitfragen zu überlegen. Die Teilnehmer sollen die Anwendung der Coaching-Methode einüben.	Die Teilnehmer sollen aus den Erfahrungen mit weiteren Übungs-Sequenzen die bereits begonnene Checkliste für die Prinzipien der Coaching-Methode ergänzen bzw. korrigieren.

Coachee

Hermes-Coach

Anhand der neuen Erfahrungen soll nun das bereits existierende Chart ergänzt werden. Folgende Leitfragen können dabei eine Hilfe sein:

- Wie ist es Ihnen gestern bei den Übungen ergangen?
- Was wäre aus diesen Erfahrungen für Sie ganz wichtig, um zukünftig sicherer in der Anwendung der Coaching-Methode zu sein?
- Was möchten Sie unbedingt bei der Anwendung der Coaching-Methode vermeiden?
- Was würden Sie gerne bei den vorhandenen Prinzipien unbedingt noch ergänzen?
- Was wäre bei den vorhandenen Prinzipien aus Ihrer heutigen Sicht nicht mehr so wichtig?



Die Diskussions- und Arbeitsergebnisse werden dem bereits existierenden Flip-Chart zugeordnet und einsortiert bzw. entfernt oder in Frage gestellt. Hier sollte darauf geachtet werden, dass nachgefragt wird, warum etwas ergänzt oder verworfen werden soll.

Ende 2. Tag

Szenario S6: Ablenkung am Übungsgelände

Mitfahrer im Auto – Ablenkung durch Gruppe

Hintergrund:

Junge Fahranfänger geraten sehr häufig in die Situation, wo sie viele gleichaltrige Mitfahrer im Auto mitnehmen und mit ihnen gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen. Diese Fahrsituationen sind durch mehrere jugendtypische Risikofaktoren gekennzeichnet: Gruppendruck, Gruppendynamik, Ablenkung, Freizeiterleben, Imponiergehabe, Anstachelung, Lautstärke etc.

Die Fahrausbildung bietet nur geringe Übungsmöglichkeiten, sich mit dieser Fahrsituation auseinander zusetzen, zumal die Fahrschüler zu diesem Zeitpunkt nur auf Erfahrungen zurückgreifen können, die sie als Mitfahrer erlebt haben. Eine Erfahrung als Fahrer ist eher nicht zu erwarten. Ein Vortrag oder eine Diskussion über die besonderen Risiken wird von den jungen Menschen eher als eine Bevormundung erlebt – man sagt ihnen, wie risikoreich sie sind.

Insofern ist es notwendig, eine Situation zu schaffen, in der die jungen Fahrschüler eine Fahrt mit Mitfahrern und auftretenden Ablenkungssituationen durchlaufen, um im geschützten Raum mögliche Auswirkungen praktisch erleben und vor allem im Anschluss diskutieren und auswerten zu können.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 3 und 4

Ziele:

- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen erleben, wie sehr das Fahren am Beispiel der Ausführung einer Gefahrenbremsung durch die Mitfahrer beeinflusst werden kann;
- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen erkennen, wie schwierig, aber notwendig es ist, sich als Fahrer nicht von den Mitfahrern ablenken zu lassen;
- Die Fahrschüler sollen als Mitfahrer eine (annähernd) überraschende Gefahrenbremsung erleben;
- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen darüber nachdenken, was die Mitnahme von Mitfahrern für das Fahren bedeuten kann und welche Verantwortung sie übernehmen;
- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen erkennen, wie wichtig es ist, Situationen, in denen eine Gefahrenbremsung erforderlich werden könnte, möglichst zu vermeiden, insbesondere dann, wenn Mitfahrer im Fahrzeug sind.

Methode:

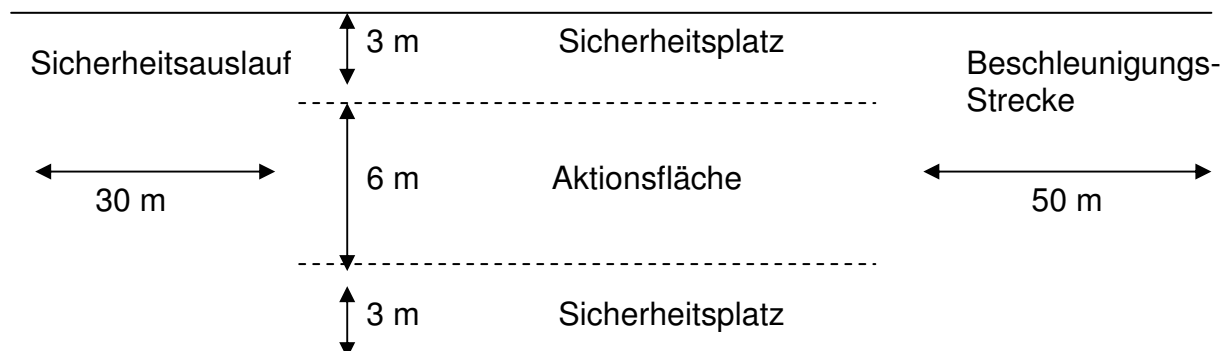
praktische Übung auf einem abgeschlossenen Gelände in Kleingruppen

Vorgehensweise/Durchführung:

Die Übungen werden in Kleingruppen erst gegen Ende der Fahrausbildung bzw. nach Abschluss der Fahrausbildung gefahren, zu einem Zeitpunkt, wo schon eine gewisse Erfahrung mit dem Fahrzeughandling vorliegt. Günstig ist es, wenn eventuell schon eigenständige Fahrerfahrungen vorliegen.

Wichtig bei der Durchführung der Fahraufgaben ist, dass jeder einzelne Teilnehmer einen eigenen, schriftlichen Auftrag bekommt, der nur für ihn und keinen anderen bestimmt ist und damit geheim gehalten werden muss. Ein Austausch über die einzelnen Aufträge vor Durchführung der Übungen stört den zu erwartenden Effekt.

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass alle Insassen im Fahrzeuge (Fahrer und Mitfahrer) korrekt angeschnallt sind. Bei allen Gruppen besteht die Aufgabe, dass der Fahrer jeweils gleichmäßig mit 40 km/h fährt, bevor es zu einer Handlung kommt. Benötigt wird eine gerade Strecke mit einer Länge von mind. 105 m und einer Breite von 10 m.



Es sollten nicht mehr als 12 Teilnehmer (drei Gruppen) gleichzeitig auf dem Platz durch einen Moderator/Fahrlehrer betreut werden. Wichtig ist, dass immer nur ein Fahrzeug auf der Aktionsfläche ist und erst, wenn dieses Fahrzeug die Aktionsfläche und den Sicherheitsauslauf verlassen hat, das nächste Fahrzeug startet. Jede Gruppe fährt nur einmal, d.h. nicht jeder Teilnehmer wird Fahrer sein, sondern es gibt nur maximal 3 Fahrer.

Gruppe mit vier Personen im Fahrzeug: „**Was war denn das?**“

Ein Fahrer und drei Mitfahrer erhalten je einen schriftlichen, geheimen Arbeitsauftrag, der nicht verraten werden darf. Alle vier werden gebeten in das Fahrzeug zu steigen und zum Startpunkt zu fahren.

Achtung, geheim!!!
Arbeitsauftrag Fahrer

„Bitte fahren Sie gleichmäßig mit 40 km/h. Sobald Sie im Fahrzeug das Wort „Sonnenschirm“ hören, führen sie eine Gefahrbremung durch“

Achtung, geheim!!!
Arbeitsauftrag Mitfahrer I

„Sobald Ihr Fahrer gleichmäßig mit 40 km/h fährt, lesen Sie bitte folgende Begriffe laut und deutlich vor. Wenn Sie den letzten Begriff gelesen haben, fangen Sie wieder von vorne an:

„Sonnencreme, Sonnenwende,
Sonnenbrand, Sonnenallergie,
Sommersonne, Sonnenbad,
Sonnenschirm“.

Achtung, geheim!!!
Arbeitsauftrag Mitfahrer II

„Sobald Ihr Fahrer gleichmäßig mit 40 km/h fährt, lesen Sie bitte folgende Begriffe laut und deutlich vor. Wenn Sie den letzten Begriff gelesen haben, fangen Sie wieder von vorne an:

„Wintersport, Winterkälte,
Wintersonne, Wintermonate,
Winterfreuden, Winterdienst,
Winterstimmung, Winterbräune“.

Achtung, geheim!!!
Arbeitsauftrag Mitfahrer II

„Sobald Ihr Fahrer gleichmäßig mit 40 km/h fährt, lesen Sie bitte folgende Begriffe laut und deutlich vor. Wenn Sie den letzten Begriff gelesen haben, fangen Sie wieder von vorne an:

„Regenwurm, Regenschauer,
Regenpfützen, Regenwolken,
Regenzeit, Regenstimmung“.

Anmerkung: In den Arbeitsaufträgen für die Mitfahrer I-III können die Worte auch gemischt werden (z.B. Sonnenbad, Winterreifen, Regenschauer, Elefantenrennen etc.). Wichtig ist dabei, dass in den drei Aufträgen keine Dopplungen vorkommen und, dass das Wort vom Arbeitsauftrag Fahrer nur bei einem Mitfahrerauftrag steht.

Erwartete Ergebnisse:

- a) Trotz des Lesens des Wortes „Sonnenschirm“ führt der Fahrer keine Bremsung durch, da er durch das Stimmenwirrwarr das Wort nicht wahrnimmt. Deshalb muss zu Beginn dem Fahrer deutlich gemacht werden, dass er spätestens am Beginn des Sicherheitsauslaufs das Fahrzeug abbremst und zum Stillstand bringt.
- b) Der Fahrer bremst schon, sobald er irgendeinen Begriff mit dem Wort „Sonne“ hört.

Beide Ergebnisse sind wichtig und gut für die Auswertung.

Auswertung:

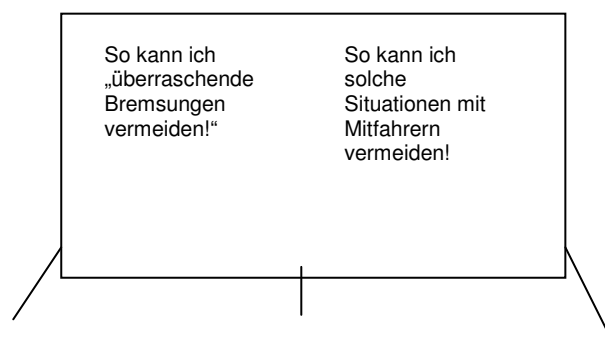
Bei dieser Übung werden sowohl der Fahrer als auch die Mitfahrer bleibende Erfahrungen machen, die ausgewertet werden müssen. Dabei sollen sowohl der Fahrer als auch die Mitfahrer erst ihre Arbeitsaufträge vorlesen, bevor sie zu folgenden Leitfragen Stellung nehmen. Günstig ist es, wenn sich zuerst der jeweilige Fahrer äußert, bevor die Mitfahrer ihre Eindrücke wiedergeben.

- Was ist denn eigentlich geschehen und wie ist es Ihnen als Fahrer ergangen?
- Wie haben Sie sich als Mitfahrer gefühlt? Wie haben Sie die Bremsung erlebt?

Sammeln Sie erst alle Eindrücke und leiten dann durch folgende beispielhafte Leitfragen das Gespräch weiter:

- Was bedeutet diese Erfahrung für den alltäglichen Straßenverkehr hinsichtlich der Durchführung von Bremsungen?
- Was bedeutet diese Erfahrung für den alltäglichen Straßenverkehr hinsichtlich der Mitnahme von Mitfahrern?
- Was könnten Sie machen, damit eine überraschende Bremsung nicht nötig ist?
- Welche Möglichkeiten haben Sie, derartige Situationen zu vermeiden?
- Was ist das, wenn Sie sich als Fahrer an Gesprächen beteiligen?
- Was können Sie als Mitfahrer machen, wenn Ihnen der Fahrstil Ihres Fahrers unangenehm oder zu risikoreich ist?

Die Ergebnisse sollen möglichst auf einer Erfahrungswand festgehalten werden.



Szenario S11: Beifahrer im Auto am Übungsgelände

Beifahrer im Auto - Ablenkung

Hintergrund:

Junge Fahranfänger geraten sehr häufig in die Situation, in denen sie viele gleichaltrige Mitfahrer im Auto mitnehmen und mit ihnen gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen. Diese Fahrsituationen sind durch mehrere jugendtypische Risikofaktoren gekennzeichnet: Gruppendruck, Gruppendynamik, Ablenkung, Freizeiterleben, Imponiergehabe, Anstachelung, Lautstärke etc.

Die Fahrausbildung bietet nur geringe Übungsmöglichkeiten, sich mit dieser Fahrsituation auseinander zusetzen, zumal die Fahrschüler zu diesem Zeitpunkt nur auf Erfahrungen zurückgreifen können, die sie als Mitfahrer erlebt haben. Eine Erfahrung als Fahrer ist eher nicht zu erwarten. Ein Vortrag oder eine Diskussion über die besonderen Risiken wird von den jungen Menschen eher als eine Bevormundung erlebt – man sagt ihnen, wie risikoreich sie sind – und hat zur Folge, dass Vieles eher nicht angenommen wird.

Insofern ist es notwendig, eine Situation zu schaffen, in der die jungen Fahrschüler eine Fahrt mit Mitfahrern und plötzlich auftretenden Ablenkungssituationen durchlaufen, um im geschützten Raum mögliche Auswirkungen praktisch erleben und vor allem im Anschluss diskutieren und auswerten zu können.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 3 und 4

Ziele:

- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen erleben, wie schnell ein gelerntes Handlungsmuster durch Ablenkung gestört werden kann;
- Die Fahrschüler bzw. Fahranfänger sollen erkennen, wie schwierig, aber notwendig es ist, sich als Fahrer nicht von den Mitfahrern ablenken zu lassen;
- Die Fahrschüler sollen als Mitfahrer eine (annähernd) überraschende Situation erleben;
- Die Fahrschüler sollen darüber nachdenken, was die Erfahrung für die normalen Fahrten im Straßenverkehr bedeuten.

Methode:

praktische Übung auf einem abgeschlossenen Gelände in Zweiergruppen

Vorgehensweise/Durchführung:

Die Übungen werden in Zweiergruppen erst gegen Ende der Fahrausbildung bzw. nach Abschluss der Fahrausbildung gefahren, zu einem Zeitpunkt, wo schon eine gewisse Erfahrung mit dem Fahrzeughandling vorliegt. Günstig ist es, wenn eventuell schon eigenständige Fahrerfahrungen vorliegen.

Wichtig bei der Durchführung der Fahraufgaben ist, dass jeder einzelne Mitfahrer heimlich, ohne das der Fahrer es mitbekommt, einen eigenen, schriftlichen Auftrag bekommt, der nur für ihn und keinen anderen bestimmt ist und damit geheim gehalten werden muss. Ein Austausch über die einzelnen Aufträge vor Durchführung der Übungen stört den zu erwartenden Effekt.

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass alle Insassen im Fahrzeuge (Fahrer und Mitfahrer) korrekt angeschnallt sind.

Es sollten nicht mehr als 12 Teilnehmer (sechs Paare) gleichzeitig auf dem Platz durch einen Moderator/Fahrlehrer betreut werden. Wichtig ist, dass immer nur ein Fahrzeug auf der Aktionsfläche ist und erst, wenn dieses Fahrzeug die Aktionsfläche und den Sicherheitsauslauf verlassen hat, das nächste Fahrzeug startet.

Schritt 1: **Befahren eines Slaloms ohne Ablenkung**

Jeder Teilnehmer wird gebeten, einen Slalomparcours möglichst gleichmäßig zu durchfahren (eventuell kann bei manchen Teilnehmern ein zweiter Durchlauf sinnvoll sein, um die Gleichmäßigkeit herzustellen).

Schritt 2: **Befahren eines Slaloms mit Ablenkung**

Nachdem alle Teilnehmer den Slalom gleichmäßig durchfahren haben (nach ein bis zwei Durchläufen) werden die Teilnehmer befragt, ob sie nicht auch mal Lust haben, als Beifahrer den Slalom zu erleben. Dabei sollte so aufgeteilt werden, dass die Hälfte der Teilnehmer Beifahrer wird.

Die Fahrer werden nun gebeten zu ihren Fahrzeugen zu gehen, während die Beifahrer heimlich, ohne das die Fahrer dies sehen, folgende Ablenkungsaufträge erhalten.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Hey, kann ich mal das Radio anmachen?“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Sag mal, wie spät ist es eigentlich?“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Wie viel ist eigentlich die Wurzel aus 129?“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Hey, super Schuhe, wo hast Du die eigentlich gekauft?“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Verdammt, das war’s“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Achtung, ganz geheimer Auftrag
niemandem verraten

Sie werden gleich als Beifahrer die Fahrt durch den Slalom erleben. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihren Fahrer etwa bei der Hälfte der Strecke ein bisschen durcheinander zu bringen. Deshalb darf der Fahrer nichts davon wissen.

Sobald Ihr Fahrer schön gleichmäßig den Slalom befährt und etwa bei der Hälfte der Strecke angekommen ist, stellen Sie ihm bitte ein bisschen lauter folgende Frage:

„Hey, cool, hast Du das gesehen?“

Achten Sie auf seine Reaktion und schildern Sie den Anderen im Auswertungsgespräch, was passiert ist.

Auswertung:

Auswertungsgespräch nach Durchführung max. von 6 Fahrten (hier fahren bei einer 12er Gruppe wirklich nur 6 Teilnehmer maximal – aber nur, wer freiwillig fahren bzw. mitfahren möchte):

Fragen Sie zuerst die Fahrer, wie es ihnen bei dieser Übung ergangen ist bzw. was sie erlebt haben.

Fragen Sie erst im Anschluss die Beifahrer, was sie in dem Moment, als sie den Fahrer ablenkten, bei ihm beobachtet haben.

Im Anschluss diskutieren Sie kurz mit den Teilnehmern anhand möglicher Leitfragen:

- Was bedeutet das Erlebte nun eigentlich für Ihre alltäglichen Fahrten?
- Haben Sie eine derartige Situation schon einmal erlebt, dass Sie durch eine Frage oder Aussage vom Fahren abgelenkt wurden? Was ist dabei passiert?
- Was könnten Sie tun, damit es nicht zu solchen Ablenkungen während des Fahrens kommt?

Szenario S7: Mitfahrer im Auto (Unterrichtsraum)

Hintergrund:

Junge Fahranfänger geraten sehr häufig in die Situation, in denen sie mehrere gleichaltrige Mitfahrer im Auto mitnehmen und mit ihnen gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen. Diese Fahrsituationen sind durch unterschiedliche jugendtypische Risikofaktoren gekennzeichnet: Gruppendruck, Gruppendynamik, Ablenkung, Freizeiterleben, Imponiergehabe, Anstachelung, Lautstärke etc.

Die Fahrausbildung bietet nur geringe Übungsmöglichkeiten, sich mit dieser Fahrsituation auseinander zusetzen, zumal die Fahrschüler zu diesem Zeitpunkt nur auf Erfahrungen zurückgreifen können, die sie als Mitfahrer erlebt haben. Eine Erfahrung als Fahrer ist eher nicht zu erwarten. Ein Vortrag und manchmal auch eine Diskussion über die besonderen Risiken wird von den jungen Menschen eher als eine Bevormundung erlebt – man sagt ihnen, wie risikoreich sie sind.

Insofern ist es notwendig, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und ein „peer-to-peer-Lernen“ zu ermöglichen. Dies gelingt aber nur, wenn man auf unmittelbar erlebte Erfahrungen zurückgreifen kann. Davon besitzen die jungen Menschen eine Vielzahl, teilweise angenehme und teilweise unangenehme Erfahrungen, jedoch als Mitfahrer. Insofern lautet die Zielsetzung, sie in ihrer Rolle als Mitfahrer zu aktivieren und einen auf Erfahrungen basierenden Transfer für die Fahrerrolle einzuleiten.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 3 und 4

Ziele:

- Die Fahrschüler sollen aus ihren Erfahrungen als Mitfahrer zu ausgewählten Fragen Stellung nehmen.
- Die Fahrschüler sollen aus ihrer Erfahrung formulieren, wie ein Fahrer fährt, wenn sie sich besonders wohl fühlen.
- Die Fahrschüler sollen aus ihrer Erfahrung formulieren, was ein Fahrer macht, wenn sie sich als Mitfahrer nicht wohl fühlen.
- Die Fahrschüler sollen aus ihrer Erfahrung sammeln, welches Verhalten von Mitfahrern Fahrer dazu verleiten kann, risikoreicher als sonst zu fahren.
- Die Fahrschüler sollen aus ihrer Erfahrung beschreiben, was ein Fahrer tun kann, damit ihn Mitfahrer beim Fahren nicht ungünstig beeinflussen können.
- Die Fahrschüler sollen darüber diskutieren, welche Schwierigkeiten bei der Anwendung der Strategien auftreten könnten und welche weiteren Hilfestellungen sie in der Anwendung und Umsetzung darin unterstützen könnten.

Methode:

Viereckenmethode

Vorgehensweise/Durchführung:

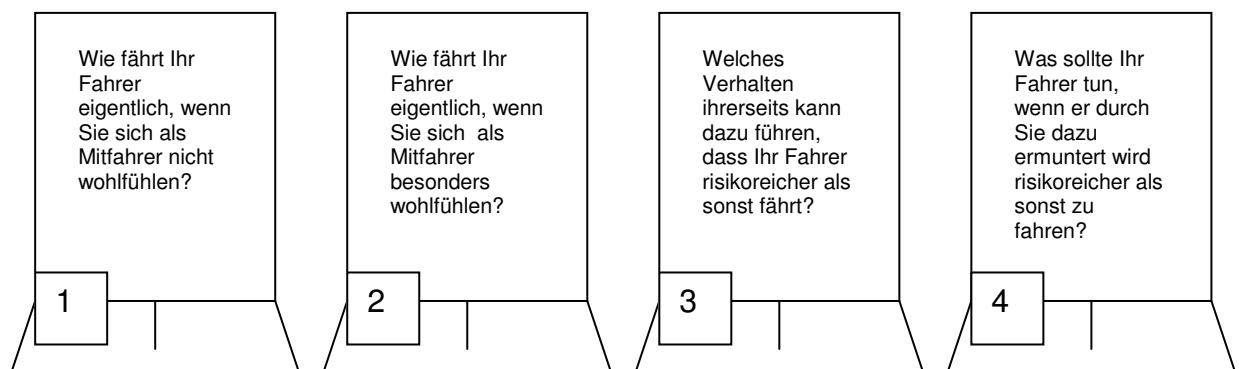
Es werden vier Kleingruppen mit ähnlicher Gruppengröße gebildet. Gleichzeitig stehen in vier Ecken vier Flipcharts mit unterschiedlichen Fragenstellungen bereit.

Frage 1: Wie fährt Ihr Fahrer eigentlich, wenn Sie sich als Mitfahrer nicht wohlfühlen?

Frage 2: Wie fährt Ihr Fahrer eigentlich, wenn Sie sich besonders wohlfühlen?

Frage 3: Welches Verhalten Ihrerseits kann dazu führen, dass Ihr Fahrer risikoreicher fährt als bei anderen Fahrten?

Frage 4: Was sollte Ihr Fahrer tun, wenn er durch Sie dazu ermuntert wird risikoreicher als sonst zu fahren?



Jede Kleingruppe bekommt eine Ecke zugeteilt und hat die Aufgabe, entsprechende Antworten zur gestellten Frage auf dem Flip-Chart zu notieren. Hierfür stehen 7 Minuten Zeit zur Verfügung.

Im Anschluss wandern die vier Gruppen im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten Flip-Chart und damit zur nächsten Frage. Die Aufgabe besteht nun darin, nur noch Ergänzungen vorzunehmen. Hier stehen 5 Minuten Zeit zur Verfügung.

Nach Ablauf der 5 Minuten wandern die vier Gruppen wieder im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten Flip-Chart und zur nächsten Fragestellung. Für weitere Ergänzungen stehen jetzt nur noch 3 Minuten zur Verfügung, bevor noch ein letzter Wechsel im Uhrzeigersinn erfolgt und nochmals in 3 Minuten Ergänzungen vorgenommen werden sollen.

Nachdem nun alle vier Gruppen alle vier Fragestellungen bearbeitet haben, wird die Arbeitsphase mit einem Lob und Dank beendet.

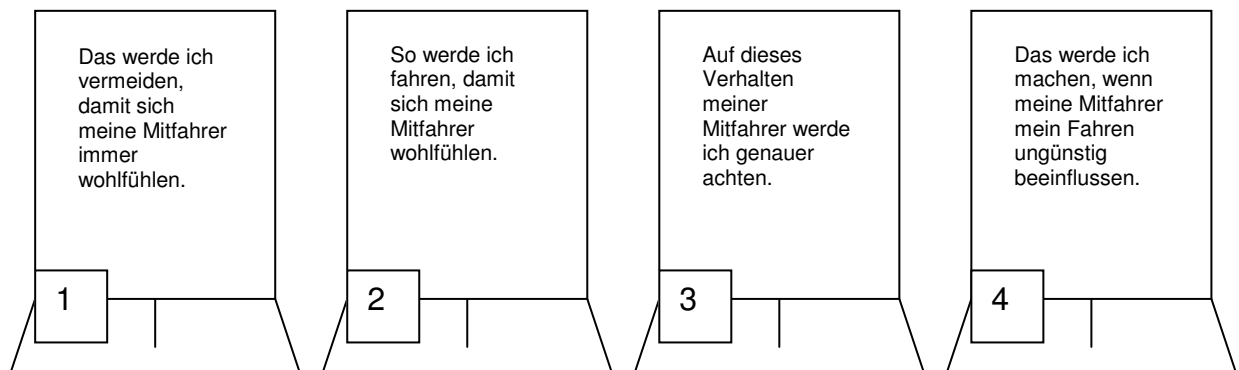
Anschließend werden die einzelnen Fragestellungen durch folgende Überschriften ausgetauscht:

Überschrift 1: Das werde ich vermeiden, damit sich meine Mitfahrer immer wohlfühlen.

Überschrift 2: So werde ich fahren, damit sich meine Mitfahrer wohlfühlen.

Überschrift 3: Auf dieses Verhalten meiner Mitfahrer werde ich genauer achten.

Überschrift 4: Das werde ich machen, wenn meine Mitfahrer mein Fahren ungünstig beeinflussen.



Auswertung:

Mit den nun vorliegenden Ergebnissen haben die jungen Fahranfänger Strategien an der Hand, die sie auf Basis persönlicher Erfahrungen selbst erarbeitet haben. Dennoch muss noch eine tiefer gehende Behandlung in Form einer moderierten Gruppendiskussion erfolgen, damit sich die jungen Fahranfänger intensiv mit den Strategien und ihrer Anwendung beschäftigen können. Dabei könnten folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Was könnte sie dazu verleiten, doch so zu fahren, dass sich ihre Mitfahrer nicht so wohlfühlen? Wie könnten Sie das verhindern?
- Was könnte schwierig sein, Risiko erhöhendes Verhalten von Mitfahrern zu erkennen? Welche Hilfestellungen könnten sie unterstützen?
- Lassen sich Mitfahrer aus ihrer bisherigen Erfahrung mit den formulierten Strategien leicht beeinflussen? Könnten dabei schwierige Situationen auftreten? Was könnten Sie in solchen Fällen noch machen?

Szenario S8: Zusatz - Mitfahrer im Auto (Unterrichtsraum)

Mitfahrer im Auto

**Zusätzlich möglich, je nach
Zeitbedarf**

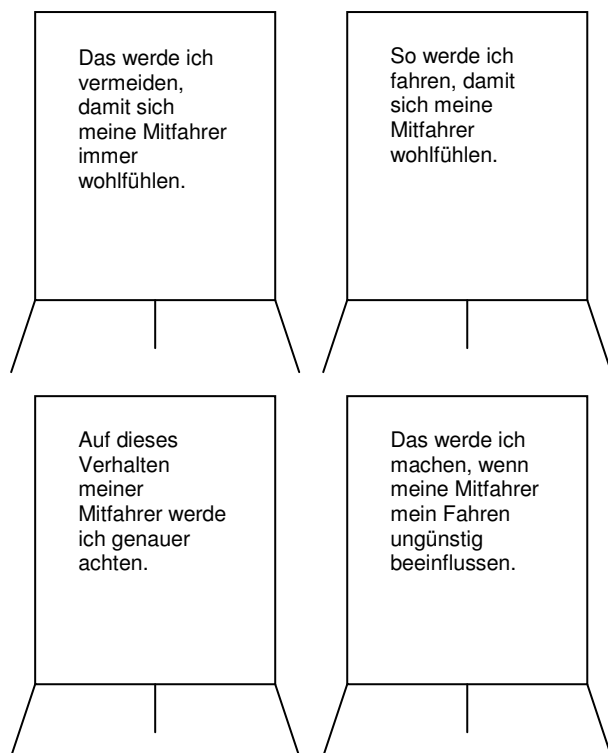
Die Szenarien S6 und S7 behandeln beide die Mitfahrerproblematik.

Mit dem Szenario S7 wird dieses Thema in einem Seminarraum auf Grundlage bereits vorhandener Erfahrungen der Teilnehmer behandelt und betrachtet.

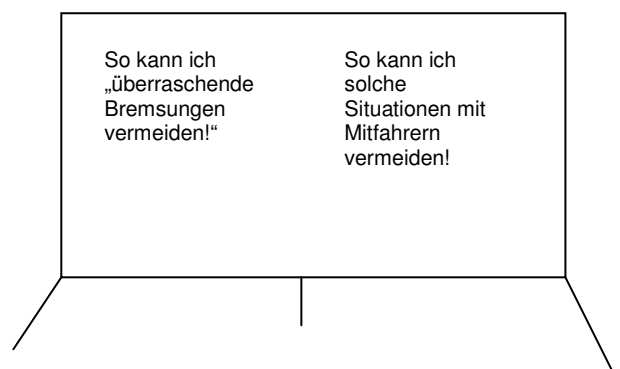
Mit dem Szenario S6 hingegen steht eine Übung zur Verfügung, bei der praktische Erfahrungen und Eindrücke im Vordergrund stehen.

Im deutschen 2nd-phase-modell „Fortbildungsseminar für Fahranfänger“ ist eine ähnliche Vorgehensweise vorgesehen. Dabei werden die Ergebnisse von beiden Szenarien in der letzten Sitzung zusammen geführt, um anwendbare und tragfähige Strategien für die Zukunft erarbeiten zu können.

Szenario S7



Szenario S6



Dabei sollte die Diskussion dahin gehen, dass die Teilnehmer darüber sprechen, was in der Umsetzung sehr schwer und was sehr leicht fallen könnte. Hierbei sind die Begründungen sehr wichtig, um eventuell weiterführende Strategien zu entwickeln.

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coachingübung 90 Minuten	Abstand Szenario S9 Szenario S10		<p>Die Teilnehmer sollen erproben, wie der richtige Abstand aus der Fahrt heraus durch geschicktes Erfragen trainiert werden kann.</p> <p>Die Teilnehmer sollen erfahren und erproben, wie sich das Thema Abstand durch eine geeignete Übung auf einem Platz thematisieren lässt.</p>	<p>Die Teilnehmer sollen sich mit der Wahl des richtigen Abstandes zum Vorausfahrenden auseinandersetzen und Vorgehensweisen erproben, wie dieses Thema behandelt werden kann.</p>

Coachee

Coach

Beobachter

Hermes-Coach

Anmerkung:

Anstelle des Szenarios S9 kann hier auch das **Szenario S12** (Befahren von Kurven) eingesetzt werden, da auch in diesem Szenario die Situation in einem Fahrzeug im Straßenverkehr im Vordergrund steht und geschicktes Erfragen von unmittelbaren Erfahrungen trainiert wird. Bei den inhaltlichen Zielen wird zusätzlich noch das Befahren von Kurven thematisiert.

Szenario S9: Abstandsverhalten im Auto

Hintergrund:

Junge Fahranfänger geraten sehr häufig in die Situation, dass sie notwendige Sicherheitsabstände unterschreiten und dadurch zu sehr starken Bremsungen gezwungen werden.

Zwar haben Fahranfänger in der Fahrschule den richtigen Abstand kennen gelernt, jedoch fällt die Anwendung in der Praxis häufig sehr schwer. Die Gründe hierfür liegen im persönlichen Erleben von Abständen (man geht eher vom Gefühl aus und nicht von rationell vorhandenen Faktoren) und in der Beobachtung des Abstandsverhaltens anderer Fahrzeugführer. Insbesondere beim Abstandsverhalten wird eher mit dem „Bauch“ entschieden als mit rationellen Hilfen.

Hinzu kommt noch der Umstand, dass es vielfältige Faktoren gibt, die dichtes Auffahren unterstützen. Dabei handelt es sich um Faktoren, wie Stress, Zeitdruck, Ärger, Lust, Spaß, Unbekümmertheit und vieles mehr. Dabei handelt es sich um Faktoren, die eher auf den oberen Ebenen der GDE-Matrix zu suchen sind. Dennoch geht es in diesem Szenarium erst einmal darum, Hilfestellungen für einen Abstandswahl und Abstandskontrolle zu erarbeiten und anzuwenden.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 2 (3 und 4)

Ziele:

- Der Fahrschüler soll sich über den notwendigen Abstand Gedanken machen;
- Der Fahrschüler soll sich überlegen und benennen, was ihn darin unterstützen könnte, den richtigen Abstand zu halten;
- Der Fahrschüler soll erfahren und erleben, ob sich die erarbeitete Unterstützung in praktischen Verkehrssituationen anwenden lässt;
- Der Fahrschüler soll in unterschiedlichen Situationen ein sicheres Abstandsverhalten erproben.

Methode:

Gespräch / Dialog / Training / Auswertung

Vorgehensweise/Durchführung:

Zu Beginn versuchen Sie bitte mit ihrem Fahrschüler ein lockeres Gespräch über die Wahl des richtigen Abstandes zu führen. Dabei können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Der Gesetzgeber schreibt vor, dass man einen bestimmten Abstand zum Vorfahrenden einhalten muss. Warum muss man denn einen bestimmten Abstand nach vorne einhalten?
- Was fällt Dir ein, wenn Du über den Begriff Abstand nach vorne nachdenkst?
- Was würdest du sagen, wenn Du erklären solltest, wie Du den richtigen Sicherheitsabstand wählst?
- Was fallen Dir für Beobachtungen ein, wenn Du über den Abstand nach vorne nachdenkst?

Fragen Sie im Anschluss weiter und versuchen Sie Hilfestellungen dafür zu erarbeiten. Dabei könnten folgende Leitfragen eine Unterstützung sein:

- Wie könntest Du herausbekommen, welcher Abstand ausreichend ist?
- Was könnte Dich unterstützen, einen sicheren Abstand einzuschätzen?
- Was könnte Dich helfen, einen sicheren Abstand zu finden?
- Wie könntest Du überprüfen, dass Du einen sicheren Abstand gewählt hast?

Bitte Sie im Anschluss ihren Fahrschüler nun zu fahren und dabei den Abstand zu wählen, bei dem er sich richtig wohl fühlt. Lassen Sie Ihren Fahrschüler anhand folgender Frage begründen, warum er den Abstand so gewählt hat.

- Warum fühlst Du Dich wohl?

Nach dieser Frage müssen Sie jedoch entscheiden, in welche Richtung Sie weiter fragen werden, denn es kann auch sein, dass sich ein Fahrschüler wohl fühlt, obwohl der Mindestabstand nicht eingehalten wurde. Folgende Leitfragen könnten ein Gespräch weiter in Gang halten.

- Wann würdest Du Dich unwohl fühlen?
- Wie kannst Du überprüfen, dass Dein Abstand auch sicher ist?
- Wie kannst regelmäßig den Mindestabstand kontrollieren?
- Wie kannst Du es sicherstellen, dass Du immer den Abstand hast, bei dem Du Dich wohlfühlst?

Lassen Sie Ihren Fahrschüler in ganz vielen unterschiedlichen Situationen den Abstand auswählen. Fragen Sie häufiger danach, wie sich Ihr Fahrschüler auf einer Skala von 1 bis 10 dabei fühlt und lassen Sie ihn entsprechend weiter trainieren, solange er es noch möchte.

Szenario S10: Abstandsverhalten am Übungsplatz

Hintergrund:

Diese Übung wird bereits in einigen EU-Ländern erfolgreich von einigen Kursanbietern durchgeführt:

Junge Fahranfänger geraten sehr häufig in die Situation, dass sie notwendige Sicherheitsabstände unterschreiten und dadurch zu sehr starken Bremsungen gezwungen werden.

Zwar haben Fahranfänger in der Fahrschule den richtigen Abstand kennen gelernt, jedoch fällt die Anwendung in der Praxis häufig sehr schwer. Die Gründe hierfür liegen im persönlichen Erleben von Abständen (man geht eher vom Gefühl aus und nicht von rationell vorhandenen Faktoren) und in der Beobachtung des Abstandsverhaltens anderer Fahrzeugführer. Insbesondere beim Abstandsverhalten wird eher mit dem „Bauch“ entschieden, als mit rationellen Hilfen.

Hinzu kommt noch der Umstand, dass es vielfältige Faktoren gibt, die dichtes Auffahren unterstützen. Dabei handelt es sich um Faktoren, wie Stress, Zeitdruck, Ärger, Lust, Spaß, Unbekümmertheit und vieles mehr. Dabei handelt es sich um Faktoren, die eher auf den oberen Ebenen der GDE-Matrix zu suchen sind. Dennoch geht es in diesem Szenarium erst einmal darum, Hilfestellungen für einen Abstandswahl und Abstandskontrolle zu erarbeiten und anzuwenden.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebenen 2 (3 und 4)

Ziele:

- Die Fahrschüler sollen sich über den notwendigen Abstand Gedanken machen;
- Die Fahrschüler sollen beispielhaft zeigen, welchen Abstand sie gewöhnlich einhalten und sich dabei wohl fühlen;
- Die Fahrschüler sollen erleben, welche Auswirkungen ein zu geringer Abstand nach sich zieht;
- Die Fahrschüler sollen sich überlegen und benennen, was Sie zukünftig darin unterstützen könnte, den richtigen, sicheren Abstand ein zu halten;

Methode:

Praktische Übung mit Auswertungsgespräch

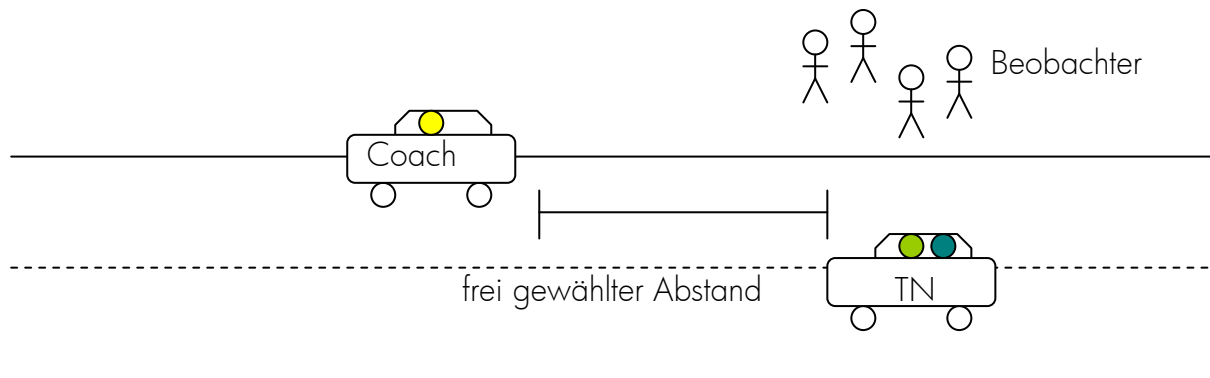
Vorgehensweise/Durchführung:

Zu Beginn versuchen Sie bitte mit ihrem Fahrschüler ein lockeres Gespräch über die Wahl des richtigen Abstandes zu führen. Dabei können folgende Leitfragen eine Hilfe sein:

- Der Gesetzgeber schreibt vor, dass man einen gewissen Abstand zum Vorfahrenden einhalten muss. Warum muss man denn einen gewissen Abstand nach vorne einhalten?
- Was fällt Dir ein, wenn Du über den Begriff Abstand nach vorne nachdenkst?
- Was würdest du sagen, wenn Du erklären solltest, wie Du den richtigen Sicherheitsabstand wählst?

Fragen Sie im Anschluss in die Gruppe, ob denn ein Teilnehmer bereit wäre, folgende Abstandsübung durchzuführen.

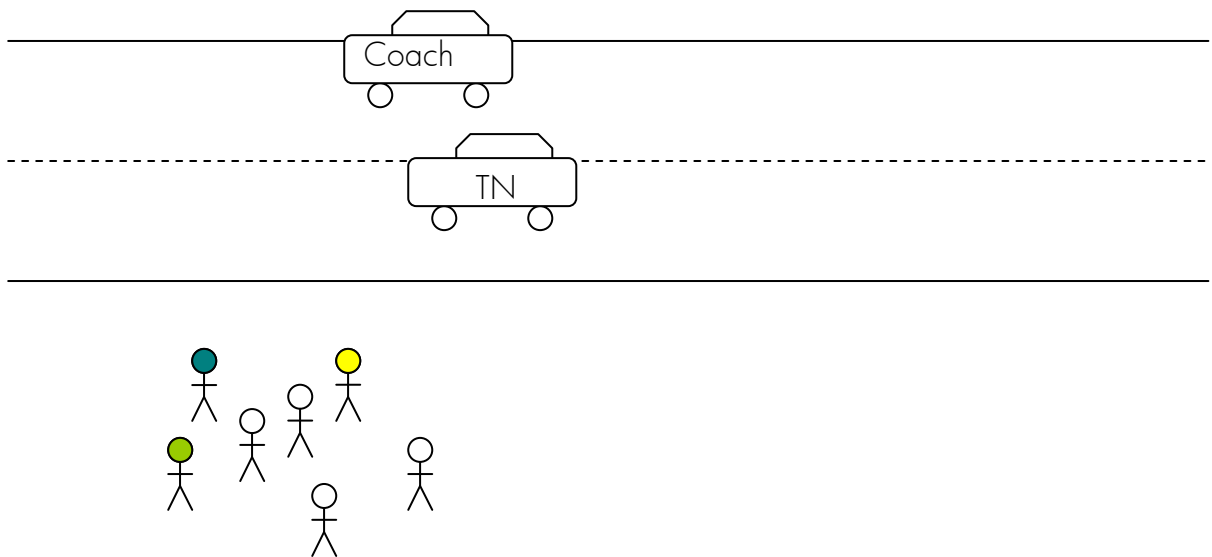
Sie als Coach fahren in einem Fahrzeug vorne weg. Ein Teilnehmer (gerne auch mit Mitfahrern) hat die Aufgabe ihnen mit seinem Fahrzeug in dem Abstand zu folgen, der für ihn einen normalen Abstand darstellt. Dabei müssen die beiden Fahrzeuge seitlich versetzt nebeneinander fahren (vgl. Skizze). Bitten Sie den Teilnehmer im zweiten Fahrzeug mit gleicher Geschwindigkeit (etwa 50 km/h) versetzt hinter Ihnen im gewählten Abstand her zu fahren. Wenn Sie bremsen (Achtung, erst wenn Sie an der Beobachtergruppe vorbei sind), soll der Teilnehmer ebenfalls so bremsen, dass er hinter Ihnen noch zum Stehen kommt. Sobald beide Fahrzeuge zum Stehen gekommen sind, sollen sie genau an der Stelle stehen bleiben.



Die anderen Teilnehmer bilden die Beobachtergruppe. Sie stehen im Sicherheitsbereich und sollen folgende Beobachtungsaufträge durchführen:

- Ein Teilnehmer: Bitte beobachten Sie genau, wie viel Zeit zwischen Aufleuchten der Bremsleuchten des Fahrzeugs des Coachs vergeht, bis der dahinter Fahrende bremst!
- Ein Teilnehmer: Bitte beobachten Sie genau, wie stark der hinterher Fahrende bremst!

Im Anschluss führen Sie bitte ein Auswertungsgespräch nach unten beschriebenem Muster.



Folgende Vorgehensweise ist zu empfehlen:

Fragen Sie zuerst den Fahrer, wie es ihm ergangen ist. Dabei helfen folgende Leitfragen:

- Wie fühlen Sie sich momentan?
- Was haben Sie gedacht, als Sie die Bremslichter gesehen haben?
- Was haben Sie während Ihrer Bremsung gedacht?
- Wie ist es Ihnen während der Bremsung ergangen?
- Was denken Sie, wenn Sie sich ansehen, wo Sie Ihr Fahrzeug zum Stehen gebracht haben?

Sie können im Anschluss die gleichen Fragen an eventuelle Mitfahrer stellen, um die emotionalen Eindrücke noch mehr in den Vordergrund zu stellen.

Fragen Sie dann die Beobachter, welche Beobachtungen sie anhand der vorgegebenen Beobachtungsaufträge gemacht haben.

Fragen Sie im Anschluss weiter und versuchen Sie Hilfestellungen dafür zu erarbeiten. Dabei könnten folgende Leitfragen eine Unterstützung sein:

- Wie könnten Sie herausbekommen, welcher Abstand ausreichend ist?
- Was könnte Sie unterstützen, einen sicheren Abstand einzuschätzen?
- Was könnte Ihnen helfen, einen sicheren Abstand zu finden?
- Wie könnten Sie überprüfen, dass Sie einen sicheren Abstand gewählt haben?

Im Anschluss können Sie diese Übung zusätzlich nochmals so oft mit allen Teilnehmern wiederholen, bis ein ausreichender Abstand eingehalten wurde, damit die Teilnehmer erfahren, welcher Abstand notwendig ist.

Anmerkung:

Selbstverständlich können auch Mitfahrer mit dem Coach mitfahren und die Übung aus dem Fahrzeug heraus beobachten.

Szenario S12: Kurven fahren mit Auto

Befahren von Kurven mit Orientierungshilfen

Hintergrund:

Junge Fahranfänger lernen im Rahmen der Fahrausbildung das Durchfahren einer Kurve, jedoch selten mit einem klaren Handlungsmuster (Geschwindigkeit, Blicktechnik). Hier neigen Fahrlehrer eher dazu, zu korrigieren, statt Hilfen zu erarbeiten. Dies wird den jungen Menschen bei ihren ersten Alleinfahrten manchmal zum Verhängnis, da sie entweder zu schnell sind oder keine Orientierungshilfen haben. Durch den Fahrlehrer vorgegebene, vorgetragene Orientierungshilfen wirken nicht unbedingt, da Menschen unterschiedlich Dinge wahrnehmen und die persönliche Wahrnehmung nicht mit der des Fahrlehrers identisch sein muss.

Einordnung in GDE-Matrix:

Ebene 2

Ziele:

- Der Fahrschüler soll selbst erarbeiten, welche Orientierungspunkte für ihn ein Hilfe sein könnten, um sich beim Befahren einer Kurve zu orientieren.
- Der Fahrschüler soll eigenständige Erfahrungen in der Anwendung der von ihm gewählten Orientierungspunkte machen und seine Erfahrungen auswerten.
- Der Fahrschüler soll gegebenenfalls die Wahl seiner Orientierungspunkte optimieren.
- Der Fahrschüler soll erarbeiten und begründen, warum ihn die von ihm gewählten Orientierungshilfen beim Durchfahren einer Kurve unterstützen.
- Der Fahrschüler soll bewusst und eigenständig unterschiedliche Kurven mit Hilfe seiner Orientierungspunkt durchfahren und mindestens eine davon kommentierend begleiten.

Vorgehensweise/Durchführung:

Zu Beginn der Fahrstunde/des Lernabschnitts teilen Sie bitte dem Fahrschüler mit, dass das Ziel dieses Lernabschnitts darin besteht, am Ende selbständig anhand von Ziel führenden Orientierungspunkten Kurven sicher zu durchfahren.

Leiten Sie dann das Gespräch z.B. mit folgenden Leitfragen ein:

Stellen Sie sich vor, Sie wollen auf der Landstraße eine Kurve durchfahren.

- Woran könnten Sie sich orientieren (Bordsteinkante, Baumreihe, Leitpfosten, Fahrbahnmarkierungen etc.), um in ihrem Fahrstreifen zu fahren?
- Was müssen Sie über die Kurve wissen, um sie sicher zu durchfahren?
- Was müssen Sie noch über die Kurve wissen, um sie sicher zu durchfahren?
- Was ist Ihnen wichtig während einer Kurvenfahrt zu beobachten?

Lassen Sie den Fahrschüler anschließend anhand seiner selbst erarbeiteten Kriterien/Orientierungspunkte zwei bis drei Kurven durchfahren und werten Sie anschließend im Stand die Erfahrungen anhand möglicher Leitfragen aus:

- Wie haben Sie sich beim Durchfahren der Kurven gefühlt?
- Ist es so gelaufen, wie geplant, oder ist es anders gelaufen?
- Haben Sie sich an den Punkten orientiert, die sie sich vorgenommen haben oder haben sie andere Punkte gewählt?
- Was ist auf Basis der Erfahrungen für sie wichtig, um eine Kurve sicher zu durchfahren?
- Was ist für Sie von besonderer Bedeutung, bevor Sie eine Kurve durchfahren?
- Müssten Sie noch etwas ändern, damit Sie sich beim Durchfahren der Kurven besonders wohl fühlen?

Bitten Sie anschließend den Fahrschüler darum, ganz kurz zu begründen, warum ihn seine gewählten Orientierungspunkte beim sicheren Durchfahren von Kurven unterstützen. Lassen Sie Ihren Fahrschüler dann nochmals ein paar Kurven durchfahren und bitten Sie ihn, dass er mindestens eine davon kommentiert, also berichtet, wo er gerade hinschaut und was er beobachtet.

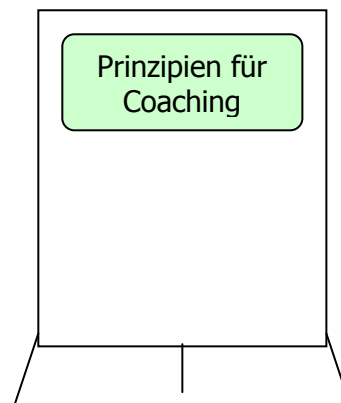
Wenn so genügend praktische Erfahrungen beim sicheren Durchfahren von Kurven vorliegen, werten Sie die gemachten Erfahrungen nochmals anhand beispielhafter Leitfragen aus:

- Wie haben Sie sich diesmal beim Durchfahren der Kurven gefühlt?
- Gab es Unterschiede zu den Fahrten davor?
- Fiel es Ihnen eher leicht oder schwer sich in den Kurven zu orientieren?
- Gaben die gewählten Orientierungspunkte Sicherheit oder haben Sie sich noch an anderen Punkten orientiert?
- Haben wir aus Ihrer Sicht das Anfangs gesetzte Lernziel erreicht?

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Coaching als Methode Feedback zum 3. Tag <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">45 Minuten</div>	Grundprinzipien von Coaching	Dieser Abschnitt wird wieder von den beiden Hermes-Coaches übernommen. Auf Basis der Erfahrungen und Eindrücke sollen die Prinzipien von Coaching ergänzt und ggf. präzisiert werden.	Die Teilnehmer sollen sich über ihre Erfahrungen austauschen und mögliche, offene Fragen beantwortet bekommen.	

Coachee

Hermes-Coach



Die Teilnehmer sollen möglichst viel üben. Um ihnen ein bisschen die Angst zu nehmen, bietet es sich an, dass sie sich Lebensbereiche aussuchen, in denen sie sich sicherer fühlen, wie z.B. ihre Kinder, Sport, Kollegen etc. Folgende Fragen können eine Hilfe sein:

- Was würden Sie zuerst machen, wenn Sie coachen möchten?
- Wer könnte Ihnen Feedback geben?
- In welcher Situation können Sie sich vorstellen, zu coachen?
- Was müssten Sie überwinden, damit es möglich ist, zu coachen?

Abschnitt	Inhalte	Vorgehensweise	Didaktische Ziele	Inhaltliche Ziele
Seminar-Rückblick; Evaluation; offene Fragen <div data-bbox="150 629 368 701" style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">45 Minuten</div>	Offene Fragen Evaluation Ausblick	Dieser Abschnitt wird wieder von den beiden Hermes-Coaches übernommen. Auf Basis der Erfahrungen und Eindrücke sollen die Prinzipien von Coaching ergänzt und ggf. präzisiert werden. Gleichzeitig sollen offene Fragen beantwortet		

Coachee

Hermes-Coach

Ein Modul zum Schluss

Am Ende Ihres drei Tages Coaching-Seminars sollten Sie bereits in die Fähigkeiten Ihrer Teilnehmern vertrauen können, dass sie ihre eigenen Antworten auf die Frage finden: „Wie werden Sie von jetzt an Coaching einsetzen und was brauchen Sie zum Weiterlernen?“

Es ist auch nützlich Ihre Teilnehmer auf die Bewältigung von vorhersehbaren Hindernissen einzustimmen. Üblicher weise werden diese Antworten auf folgende Frage gegeben:

Warum fallen Fahrlehrer nach der Coaching-Ausbildung wieder ins Lehrerhafte zurück?

- Es erscheint einfacher (ich „sagen“ – du machen!)
- Alte Gewohnheit
- Es erscheint schneller
- Man ist in der überlegenen Position
- Man präsentiert sich gerne in der Expertenrolle
- Man gibt gerne mit seinem Expertenwissen an
- Man möchte gerne Emotionales schnell loswerden (schimpfen, ermahnen, zynische Bemerkungen, besser wissen...)
- Man möchte gerne andere abwerten (schützt vor eigenen Schwächen)
- Der Kunde möchte in der bequemen Konsumrolle sein

Fragen Sie einfach Ihre Teilnehmer, wie sie am besten mit diesen Herausforderungen umgehen werden.

Ausgabe der Evaluierungsbögen

Ende des Seminars

Zusätzlicher Seminartag 4 für Supervision



Coaching in der Fahrausbildung

Seminarplan:

Erfahrungsaustausch Coaching für Fahrlehrer

Nachdem die Teilnehmer nunmehr in einer Erprobungsphase Zeit hatten, die Coaching-Methode anzuwenden, sollte etwa zwei Monate später ein eintägiger Erfahrungsaustausch durchgeführt werden. Dieser Erfahrungsaustausch muss relativ offen sein, jedoch sollte der Einstieg wie folgt aussehen:

Fragen Sie die Teilnehmer in ganz offener Runde, welche Erfahrungen sie gesammelt haben. Dabei können folgende Leitfragen eine Hilfe sein, die möglichst nacheinander beantwortet werden sollen:

- In welchen Ausbildungssituationen ist Ihnen die Anwendung der Coaching-Methode besonders leicht gefallen und warum?
- In welchen Ausbildungssituationen hatten Sie bei der Anwendung der Coaching-Methode ein sehr gutes Gefühl und warum?
- In welchen Ausbildungssituationen haben Sie sich bei der Anwendung der Coaching-Methode besonders wohl gefühlt und warum?

Halten Sie diese Ergebnisse und Antworten auf einem Flip-Chart oder auf Meta-Plan-Karten fest (möglichst in grün) und fragen Sie weiter:

- In welchen Ausbildungssituationen ist Ihnen die Anwendung der Coaching-Methode eher schwer gefallen und warum?
- In welchen Ausbildungssituationen hatten Sie bei der Anwendung der Coaching-Methode ein eher ungutes Gefühl und warum?
- In welchen Ausbildungssituationen haben Sie sich bei der Anwendung der Coaching-Methode nicht so wohl gefühlt und warum?

Halten Sie diese Ergebnisse und Antworten auf einem Flip-Chart oder auf Meta-Plan-Karten fest (möglichst in gelb).

Bearbeiten Sie nun mit den Teilnehmern, was Sie verändern können, damit sie die Coaching-Methode auch in den Situationen, die momentan noch schwierig waren, zur persönlichen Zufriedenheit anwenden können und ordnen Sie mögliche Alternativen in grün den auf gelben Karten notierten Aspekten zu.

Vertiefen Sie je nach Bedarf Module aus dem 3 Tages Seminar, z.B. Fragen statt Instruktionen.

Anhang: Allegorische Landschaft

