



### Wozu?

Im Coaching ist es wichtig mit dem Klienten/Kunden zu erarbeiten, in welchen Bereichen ihres Lebens sie bereits zufrieden sind. Ebenso von Bedeutung ist es festzuhalten, wo Änderungen notwendig sind und wo es Konflikte/Handlungsbedarfe gibt bzw. was klärungsbedürftig ist. Die Methode Ampeltorte bietet sich zur Sichtbarmachung von Ressourcen, Veränderungsmotivation, -zielen und -potenzialen an.

### Wie?

**Klient/Kunde** zeichnet auf ein DIN A 4 Blatt einen Kreis. Dieser wird vom Kunden in 3 Bereiche unterteilt.

- Grün steht für das, was im Moment in Ordnung ist.
- Gelb für das, was noch zu klären ist und
- Rot zeigt den Anteil, bei dem der Kunde Handlungsbedarf (Problem-Konflikt) sieht.

**Klient/Kunde und Coach** besprechen, welcher Anteil verändert werden soll.

Daraufhin werden erste Ansätze/Ideen gemeinsam entwickelt:

- In welche Richtung könnte die Veränderung gehen?
- Was braucht es dafür?
- Welche Ressourcen sind dafür vorhanden?
- Was sind die ersten konkreten Schritte in Richtung Veränderung und wer soll sie tun?

### Variante:

Auch in Gruppen einsetzbar, jedoch bedarf es hier einer gewissen Vertrauensgrundlage in der Gruppe, ggf. mit einer konkreten Frage zu einem bestimmten Lebensbereich unterstützen (z.B. Job, fachliche Fähigkeiten...).

### Material:

DIN A 4 Papier sowie Stifte oder Textmarker, ggfs. auch Post-it in den Farben grün, gelb und rot.

### Beachte:

Bei eher unsicheren Kunden bzw. bei noch nicht sehr gefestigtem Arbeitsbündnis sollte der Coach die Methode mit dem „grünen Bereich“ einführen, z. B.: „Grün“ ist schon mal, dass Sie heute hier sind und wir miteinander arbeiten können.“

### Literatur:

Steiner, K.; u.a. (2006): Praxishandbuch, Methoden in der Beruflichen Rehabilitation, AMS Österreich, Wien