

Coaching-Karte 1: Meine Ziele – ich ziele Bilanz

TEIL I: Meine Ziele – ich ziele Bilanz

Welche Dinge gelingen mir in meinen Leben sehr gut?

Was habe ich schon alles erreicht?

-
-
-

Was fehlt mir?

-
-
-

Abbildung: Vorlage für die Coaching-Karte 1 – Bilanz ziehen

TEIL I: Meine Ziele – ich ziele Bilanz

Welche Dinge gelingen mir in meinen Leben sehr gut?

Was habe ich schon alles erreicht?

- *ich kann gut planen und Dinge rechtzeitig erledigen*
- *ich bin zuverlässig; das schätzen auch meine Freunde an mir*
- *ich habe noch nie einen Termin versäumt und bin immer pünktlich*
- *ich sehe gut aus 😊 (hihi)*

Was fehlt mir?

- *Gelassenheit im Job – ich bin zu zwanghaft im Moment*
- *auch mal 5 gerade sein lassen!*
- *ich möchte pünktlich Feierabend machen – wie alle anderen*
- *Aufgaben mit ruhigem Gewissen am nächsten Tag erledigen*

Abbildung: Coaching-Karte 1 von Sarah: Ich ziele Bilanz

Coaching-Karte 2 – Ziele formulieren

TEIL II: Meine Ziele – ich mache sie „SMART“

- **Spezifisch:**
- **Messbar:**
- **Attraktiv:**
- **Realistisch:**
- **Terminiert:**
-

Abbildung: Vorlage für die Coaching-Karte 2 – Ziele formulieren

TEIL II: Meine Ziele – ich mache sie „SMART“

- **Spezifisch:** *Ich werde ab heute jede Strecke (Arbeit, Einkaufen, Freunde...) mit dem Fahrrad zurücklegen und nicht das Auto benutzen. Fahrrad fahren soll irgendwann ganz selbstverständlich werden.*
- **Messbar:** *Ich werde nicht mehr tanken müssen und werde also Geld sparen. Darüber hinaus ich viel schneller jeweils am Ziel sein, weil ich nicht im Stau stehe. Und ich werde eine bessere Kondition und Ausdauer bekommen.*
- **Attraktiv:** *Ich werde durch das tägliche Radfahren viel fitter und sportlicher. Und gelassener, weil ich nicht im Stau stehe oder einen Parkplatz suchen muss.*
- **Realistisch:** *Es ist kein Problem, immer das Fahrrad zu nutzen. Ich muss es nur wirklich tun. Meinem Vorsatz steht nichts im Wege.*
- **Terminiert:** *Ich werde gleich heute Nachmittag damit anfangen und zu Britta mit dem Rad fahren. Und für Sonntag plane ich eine Fahrradtour mit den Steffi, Torben und Martin. Und in zwei Wochen werde ich ja sehen, wie selbstverständlich es geworden ist, dass ich das Auto stehen lasse.*

Abbildung: Sarahs Coaching-Karte 2: Ziele formulieren

Coaching-Karte 3 – Einstellung überprüfen

TEIL III: Meine Ziele – ich überprüfe meine Einstellung

Folgendes habe ich mir jetzt vorgenommen:

-

Meine „Ausrede(n)“ es nicht zu tun, könnte(n) sein:

-
-
-

Meine „Gegenstrategie(n)“ ist / sind:

-
-
-

Abbildung: Vorlage für die Coaching-Karte 3 – Einstellung überprüfen

TEIL III: Meine Ziele – ich überprüfe meine Einstellung

Folgendes habe ich mir jetzt vorgenommen:

- *Ich fahre ab heute jede Strecke mit dem Fahrrad, damit mein Alltag sportlicher wird.*

Meine „Ausrede(n)“ es nicht zu tun, könnte(n) sein:

- *Das Wetter ist schlecht (windig, kalt, regnerisch...).*
- *Ich bin eigentlich viel zu müde, um mich anzustrengen.*
- *Sonst fällt mich eigentlich nichts ein....*

Meine „Gegenstrategie(n)“ ist / sind:

- *Ich packe immer meine „Wetterausrüstung“ ein, damit ich von schlechtem Wetter nicht überrascht werde (Regenjacke, Mütze und Handschuhe).*
- *Ich zähle jede Woche Minuten zusammen, die ich mir im Stau und bei der Parkplatzsuche spare und gönne mir dementsprechend eine Thai-Massage! Also entweder 30, 60 oder 90 Minuten ☺*

Abbildung: Coaching Karte 3 von Sarah: Einstellung überprüfen