

1. Auf wieviele Wochen blicke ich zurück, wenn ich diese und die unten stehenden Fragen beantworte?

3

2. Wie wichtig – ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10 - waren für mich in der Zeit, auf die ich jetzt zurückblicke, die zielführenden Schritte, die ich geplant habe? (10 = extrem wichtig)

8

1. Welche ganz konkreten Schritte nehme ich mir für die nächsten ein, zwei oder drei Wochen vor?

Telefongespräch von morgen früh und weitere Gespräche (z.B. Strategietag)

1. intellektuelle Vorbereitung meiner Position, Punkt für Punkt und gut strukturiert.

2. ein mentales Gespräch führen (zuerst mit einer Verneinung beginnen und herzlich danken für alles, was ich in den letzten Jahren bekommen habe.

2

Umsetzungsbedingungen

1. Was hat die zielführenden Schritte, die ich geplant habe, leicht gemacht?

Es war eine eher ruhige Zeit im Studienjahr. Das erlaubte mir, diesen Fragen mehr Zeit einzuräumen.

Die Gespräche mit meiner Partnerin und mit meinem Bruder haben mich in der Suche nach dem Verstehen, nach möglichen Antworten und Lösungen sehr unterstützt.

2. Was hat die zielführenden Schritte, die ich geplant habe, erschwert?

nichts

Blick auf die nächsten Wochen

1. Wie wichtig – ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10 – sind die gerade geplanten Schritte für mich?

10

2. Wie schwierig – ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10 - wird die Umsetzung der gerade geplanten Schritte sein? (10 = extrem schwierig)

2

3. Zu wieviel Prozent habe ich mein Ergebnisziel (siehe Modul 1, Feld 1A) erreicht, wenn ich diese Schritte 100%-ig vollzogen habe?

80%

4. Zu wieviel Prozent habe ich mein Lern- und Entwicklungsziel (siehe Modul 1, Feld 2B) erreicht, wenn ich diese Schritte 100%-ig vollzogen habe?

80%

3

Was ich tatsächlich gemacht habe

1. Was habe ich konkret getan, um mein Ergebnisziel (siehe Modul 1, Feld 1A) zu erreichen?

Ich habe mehr auf meine Wahrnehmung und meine Ideen vertraut und dies in das Gespräch eingebracht, ohne mich vorher links und rechts abzusichern (z.B. in der Literatur).

2. Was habe ich konkret getan, um mein Lern- und Entwicklungsziel (siehe Modul 1, Feld 2B) zu erreichen?

Ich habe die Liste mit den bewundernswerten Seiten für die zwei aufgeschrieben und das Gespräch mental geführt.

3. Wie gut – ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10 – habe ich die zielführenden Schritte, die ich geplant habe, ausgeführt?

10

4. Zu wieviel Prozent habe ich mein Ergebnisziel (siehe Modul 1, Feld 1A) jetzt erreicht?

50%

5. Zu wieviel Prozent habe ich mein Lern- und Entwicklungsziel (siehe Modul 1, Feld 2B) jetzt erreicht?

40%

Weitere Unterstützung

1. Benötige ich für die nächsten Schritte Hilfe? Welche genau – und von wem?

weitere Gespräche mit Partnerin und Bruder

2. Wann will ich überprüfen, wie gut ich die gerade geplanten Schritte vollzogen habe: in 1, 2 oder 3 Wochen?

4 Wochen

Zurück zu

Weiter zu

Bewertung von Coachingprozessen
Geissler, H.; Wegener, R. (Hrsg.)
2015, XIV, 352 S. 25 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-658-04139-7