

Mein Ergebnisziel

1. Was ist mein Ergebnisziel, d.h. was soll sich in meinem Umfeld positiv verändern, und wann will ich dieses Ziel erreicht haben?
2 neue Mitarbeiter in 6 Monaten
Die Regelkommunikation der Mitarbeiter soll innerhalb der nächsten 6 Monate verbessert werden
Bessere work-life-balance
2. Wie wichtig ist mir – ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10 – die Erreichung dieses Ziels? (10 = extrem wichtig.)
10
3. Wie anspruchsvoll ist das Ziel, ausgedrückt auf einer Skala von 0 bis 10?
6

Die ersten zwei oder drei Hauptschritte der Zielerreichung

1. Schritt 1:
Verträge mit der Stadt Salzgitter machen
Verbesserung der Prozesse sowie der Regelkommunikation als Grundlage für die Vereinbarung
2. Schritt 2:
Mitarbeitersuche und Auswahl
3. Schritt 3:
x

2

Meine Fähigkeiten

1. Was sind meine ein oder zwei wichtigsten Fähigkeiten/Ressourcen, die ich momentan habe und für die Zielerreichung nutzen kann/will?
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für 1. das Marktpotenzial und 2. für die Mitarbeiter. D. h. für Äußerungen und Anregungen, die in Tür und Angelgesprächen offenkundig werden.
2. Gibt es in mir Kräfte und wenn Ja, welche sind es, die mich bremsen, meine Fähigkeiten optimal für mein Ergebnisziel einzusetzen?
Innere Hektik, die Blockaden auslöst, die mich daran hindern meine Ressourcen zu nutzen.

Mein Lern- und Entwicklungsziel

1. Welche meiner Fähigkeiten sollte ich weiterentwickeln, um mein Ergebnisziel (Feld 1A) besser zu erreichen? - Was wäre das Lern- und Entwicklungsziel?
Bewusster Umgang mit Gefühlen, d. h. mich bewusster im Hinblick auf meine Gefühle wahrnehmen.
2. Was würde ich anders machen, wenn ich das obige Lern- und Entwicklungsziel jetzt schon erreicht hätte?
Ich könnte mit großer innerer Ruhe die Arbeitslast systematisch abarbeiten und Entscheidungen mit mehr Distanz treffen können.

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

4

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?

Das Bild vom Klettern in den Bergen auf die konkrete Situation in der Ausbildung übersetzen (kalkuliertes Risiko, Blick in den Abgrund, mit der Angst umgehen, wissen, dass ich mich auf den nächsten Schritt/Griff konzentrieren kann/muss - dann kann ich mit der Angst umgehen). Die Freude an der eigenen Kraft und das Spüren der eigenen Lebendigkeit, wie ich es in den Bergen erlebe, auf das Eingehen von Risiken in der Ausbildung übertragen.

2

Umsetzungsbedingungen

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

Die ruhige Zeit im Sommer und die Ferien haben es mir erlaubt, alles in Gelassenheit anzugehen.

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

Die Grösse und Wichtigkeit dieser Übernahme von Verantwortung. Und meine Tendenz, Schritte zu überspringen und so zu tun, als ob ich bereits weiter wäre auf diesem Entwicklungsweg.

Blick auf die nächsten Wochen

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

9

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

7

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

90

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

90

3

Was ich tatsächlich gemacht habe

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

Ich habe mich weniger auf eine zu erfüllende Rolle fixiert (und damit auf das, was andere von mir erwarten könnten), sondern mehr auf meine Energie. Was bringe ich mit, wie kann ich mich authentisch zeigen.

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

Ich habe mich konsequent mit diesem Thema auseinander gesetzt. (während ich es früher eher vor mir hergeschoben habe). Die Auseinandersetzung beinhaltete auch meine Grenzen, meine Motivation und meine Stärken.

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

8

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

60

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

60

Weitere Unterstützung

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

Rückmeldungen zu meinem Verhalten von verschiedenen Personen

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

in 4 Wochen

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