

## Meine Motivation

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

14 Tage

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

## Nächste zielführende Schritte

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

Ich will meine Tochter weiter beobachten und ihre Freude wahrnehmen. Dazu möchte ich mit ihr in positive Resonanz gehen. Darüber hinaus möchte ich das gleiche mit meinem sozialen Umfeld (auch Kollegen und Chef) versuchen.

2

## Umsetzungsbedingungen

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

leicht: es macht Spaß, wenn es klappt

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

schwer gemacht: eigene Krankheit, Krankheit Schwiegervater, eigene Abwesenheit  
Zeit fehlte, Stress, Schwierigkeiten sich einzulassen dadurch

## Blick auf die nächsten Wochen

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

8

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?

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?

70%



3

### Was ich tatsächlich gemacht habe

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

keine Gelegenheit

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

Genau beobachtet, wie meine Tochter spielt und wann und wie sie sich freut, wenn etwas gelingt.  
Dabei habe ich meine eigenen Gefühle beobachtet und bemerkt, wie und wann ich mich mitfreue.  
Hannah konnte sich über Kleinigkeiten und Wiederholungen freuen. Hannahs Freude hat bei mir auch Freude ausgelöst.

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

7

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

-

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

12%

### Weitere Unterstützung

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

Hannah,  
mein Mann sollte mich darauf hinweisen, wenn ich "abwesend bin"

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

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