

Coaching

„**Vom Problem** zum ZIEL“



1. Beschreibe in wenigen Sätzen das Problem:
Wodurch äußert sich das Problem?
Was ist passiert? Wo? Mit wem?
Wer ist wie betroffen? (max. 3-5 min)
2. Was ist die Hauptfrage, die du dir stellst?
3. Wer kann diese Frage beantworten?
4. Wie sehr auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 10 (allerhöchst) belastet dich das Problem?
5. Was wird davon beeinträchtigt?
6. Woran merkt dein/e beste/r Freund/in dein Problem?
7. Wie würde ein Kollege (sonst wer) das Problem beschreiben?

Coaching

„Vom Problem **zum ZIEL**“



1. Was soll morgen (in 1 Woche/1 Jahr) anders sein? (Zielformulierung)
2. Ist dein Ziel positiv formuliert? (ohne NICHT, NIE,...)
3. Ist dein Ziel möglichst konkret? (nicht allgemein)
4. Was davon kannst du beeinflussen? (und was nicht?)
5. Wie wird es sein, wenn du dein Ziel erreicht hast? (möglichst anschaulich beschreiben!)
6. Welche Vorteile hast du, welche Vorteile haben andere davon?
7. Wer verliert was, wenn das Problem gelöst ist?
8. Und was verlierst du? (Willst du die Veränderung wirklich?)
9. Wer kann dich unterstützen?
10. Was ist DEIN 1. Schritt? (wo, wann, mit wem?)