



Arbeitsblatt: Zielerreichung

Dein lösungsorientiertes Coachinginterview - Nach Peter Szabo

Selbst Coaching – Dein persönliches Lösungsorientiertes Coaching Arbeitsblatt

Nimm Dir am Besten mindestens 1 Stunde Zeit, in welcher Du ungestört die folgenden Fragen und Prozesse in Ruhe durchzugehen kannst, schalte das Handy aus und ziehe Dich an einen entspannenden Ort zurück, wo Gedanken frei fließen können. Überspringe die einzelnen Fragen nicht. Es ist wichtig sich auf jede einzelne Frage hintereinander einzulassen und erst dann weiterzugehen, wenn Du das Gefühl hast Du bist jeden Aspekt von dieser Frage durch und Dir fällt jetzt gar nichts mehr ein.

<X> Bei den Skalenfragen steht immer für Deinen persönlichen Wert. <X+1> Ist der Wert um eine Stufe höher auf der Skala. Also wenn <X> bei Dir 3 ist, dann ist <X+1> der Wert 4

Was ist Dein  Thema:

Und jetzt bewerte Dein Thema. Z.B. Wenn Dein Thema ist, dass Du ein Ziel erreichen möchtest, dann frage Dich auf einer Skala von 1-10 auf welcher Stufe Du Dich aktuell befindest vom Gefühl.

Auf Deiner persönlichen Skala von 1-10. Wo stehst Du jetzt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was ist Dein Ziel auf dieser Skala? Also welchen Wert willst Du auf Deiner persönlichen Skala (1-10) für Dich erreichen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Was genau wird jeder einzelne anders machen, wenn Du bei Deinem Zielwert <X> bist?

Was noch? (Überlege Dir wirklich jedes Detail)

Wie wird es sich auswirken, dass Du bei Deinem Zielwert <X> all das machst?

Und: Wie wird es sich noch auswirken?



Welche Beispiele in der (unmittelbaren) Vergangenheit gingen schon ein klein wenig in diese Richtung?

Und wo bist Du damals auf der Fortschrittsskala hierbei gestanden? Und falls Du ein 2. Beispiel in Erinnerung bekommen hast, findest Du eine 2. Skala ☒

Thema/Projekt/Erinnerung 1: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thema/Projekt/Erinnerung 2: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hast Du bei den höher bewerteten Beispielen gemacht, dass Du bei den niedrigeren noch nicht gemacht hast?



Wo stehst Du jetzt im Moment auf der Fortschritts-Skala zw. 1-10? ☒

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Und worin liegt der Unterschied, dass Du auf der Skala jetzt schon bei X bist und nicht mehr bei ganz am Anfang bei 1?

Nehmen wir einmal an, Du wärst auf Ihrer Deiner schon einen Schritt weiter. Also statt <X> bist du Du jetzt auf <X+1> 🏆 🥂 **Wie merkst Du das, dass Du tatsächlich einen Schritt weiter bist?**

Und: Woran merkst Du das?

Was wäre nach diesem Arbeitsblatt ein erstes kleines Zeichen dafür, dass Du bereits angefangen hast, den nächsten Schritt zu tun ?



Wie zuversichtlich bist Du auf einer (neuen) Skala von 1-10, dass Du diesen Schritt gehen wirst? ☒

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was kannst Du jetzt noch tun, damit Deine Zuversicht noch um einen Punkt wächst?

Was kannst Du jetzt noch tun, damit Deine Zuversicht noch um einen weiteren Punkt wächst?



Optional – wenn Du magst:

Male jetzt ein Zielbild (Das kann ein Symbol sein ein.....) ganz egal ob schön, bunt mit Kugelschreiber, eine komplexe Grafik oder ein Mandala. Irgendetwas was Dich an Deinen X+1 oder X+2 Gefühlszustand erinnert damit Du es festigen kannst

Ich hoffe dieses Arbeitsblatt für hilfreich für Dich und, dass Du einen großen Schritt mehr Klarheit für Dich gewonnen hast 🏆

Lass mich doch gern Dein Feedback wissen. Also wie es Dir ergangen ist und zu welchem Thema Du mit diesem Bogen gearbeitet hast. Auch wenn Du etwas vermisst, freue ich mich über Deine Rückmeldung.

Hierfür sende bitte Deine Mail an info@maresa-embacher.at und ich freue mich, wenn ich Deine Rückmeldung auf meiner Website, Newsletter und anderen Marketingmaterialien teilen kann, damit auch andere davon erfahren und möglichst viele Menschen davon profitieren können. 🌻



Natürlich kannst Du auch gerne Deinen Freunden, Bekannten und liebsten Menschen davon erzählen und den Blogartikel mit dem Arbeitsblatt weitergeben. Wenn dieses Arbeitsblatt nichts für sie ist, vielleicht finden sie auf meiner Website andere Schätze, die sich für sich nutzen können.

Und: Solltest das noch nicht ganz zu Deinem erhofften Ergebnis geführt haben, stehe ich Dir natürlich gern für ein völlig unverbindliches Vorgespräch zur Verfügung und können gemeinsam nach einem Weg finden, um Dich Deinem Ziel näher zu bringen. 💡

Mehr auf meiner Website unter „Beratung/Kontakt“