

„Hands-on“ - Methode zur Konkretisierung von Zielen

In meinen Trainer- und auch Coaching-Ausbildungen interessieren sich die Teilnehmenden immer besonders für unterschiedliche Methoden, die man in der Praxis schnell und einfach anwenden kann. Deshalb stelle ich Ihnen heute eine Methode aus meinem Repertoire vor, die sich sowohl in einem (Coaching-)Gespräch, als auch in Workshops und Seminaren anwenden lässt.

Ziel:

An der Umsetzung von Zielen arbeiten. Konkrete Handlungen ableiten. Auseinandersetzung mit Ressourcen.

Beschreibung:

Diese Übung eignet sich für den Abschluss eines Prozesses, bei dem schon intensiv an der eigenen Situation gearbeitet wurde. Die erarbeiteten Inhalte werden auf zwei anstehende Aufgaben eingeschränkt und konkretisiert. Diese Intervention erfolgt bildlich.

Erläutern Sie kurz die Übung und stellen Sie Papier und Stifte zur Verfügung. Es werden darauf zwei große Handabdrücke gezeichnet.

Die Aufgabe besteht darin, das vorher Erarbeitete noch einmal gedanklich durchzugehen und zu überlegen, welche konkreten nächsten Schritte angegangen werden sollen. Dabei beschränkt man sich auf zwei anstehende Aufgaben. Diese sollten realisierbar sein.

Die erste sollte innerhalb der nächsten 24 Stunden, die zweite innerhalb der nächsten 14 Tage umsetzbar sein.

Diese beiden Aufgaben werden jeweils in die Mitte eines Handabdrucks geschrieben, die Finger werden jetzt noch freigelassen.

Nun wird überlegt, welche Ressourcen für die Umsetzung zur Verfügung stehen. Diese werden in die Finger der zugehörigen Hand geschrieben. So werden die beiden Aufgaben auch gleich mit den passenden Ressourcen ausgestattet.

Idealerweise machen ihr Gesprächspartner oder die Teilnehmenden jeder für sich diese Überlegungen. Im Anschluss können Sie die Zeichnung und die Überlegungen dazu nochmals gemeinsam durchgehen. Sollten dem Anderen zu wenige Ressourcen einfallen, können Sie helfen, indem Sie wahrgenommene Ressourcen rückmelden.

Als Abschluss nehmen sich ihr Gesprächspartner oder die Teilnehmer das Bild mit, so haben diese gleich eine Erinnerung, und die geplanten Aufgaben bleiben sichtbar.

Neugierig geworden? Mehr Methoden bekommen Sie in unserer [Coaching-Ausbildung](#).

Diese Methode finden Sie im Buch von Sabine Prohaska [„Coaching in der Praxis“](#).