

Coaching-Tagebuch

Ziele die ich erreichen möchte

1. Welche Ziele habe ich und welche möchte ich erreichen?

- a.
- b.
- c.

2. Ressourcen

- Welche Ziele habe ich bereits erreicht?
- Welche Handlungsschritte waren dazu notwendig?
- Wie habe ich mich gefühlt, als ich das Ziel erreicht habe?

3. Hilfsmittel

- Welche Voraussetzungen sind dazu notwendig?
- Wie kann ich mich über relevante Bedingungen informieren?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

4. Umsetzungsstruktur

- Welche Fähigkeiten benötige ich dazu?
- Wie will ich die Verantwortung dafür übernehmen?
- Welche Werte sind mir dabei wichtig?

5. Feedback

- Welche kritischen Positionen gilt es zu beachten?
- Was sagen Andere dazu?
- Welche Hindernisse oder Befürchtungen habe ich selbst?

6. Sonstiges