



Coaching-Tool: Smarte Ziele

Auf Basis der Abkürzung SMART erarbeitet der Coach in diesem Coaching-Tool eine spezifische und konkrete Formulierung eines Ziels. Grundlage des Tools ist die Zielsetzungstheorie. Das Tool eignet sich für konkrete und ergebnisbezogene Ziele.

Ziele

Theorie

SMART

Sie sind zu zweit. Coach und Coachee. Der Coachee sucht sich ein Ziel aus, mit dem er arbeiten möchte. Der Coach achtet darauf, dass es sich um ein Ziel handelt, aus dem sich spezifische Strategien und Handlungsoptionen ergeben.

- 1 Der Coach unterstützt den Coachee dabei, das Ziel auf Basis der SMART-Kriterien zu formulieren. Dazu geht der Coach mit dem Coachee nacheinander die fünf Aspekte eines smarten Ziels durch. Es ist hilfreich.



Bei komplexen Zielen oder Haltungszielen ist die Arbeit mit dem Coaching-Tool Smarte Ziele als einzige Coaching-Intervention in den meisten Fällen wenig wirkungsvoll. Dann lohnt es sich, zunächst mit einem anderen Coaching-Tool an den → Higher Order Goals des Coachees zu arbeiten und erst im zweiten Schritt konkrete Strategien und Verhaltensweise abzuleiten.

Spezifisch

- ✓ Was möchte sie genau erreichen?
- ✓ Warum ist das wichtig?
- ✓ Welche Gründe gibt es dafür?
- ✓ Was verändert sich, wenn sie das Ziel erreicht haben?
- ✓ Wie werden sie das Ziel erreichen?
- ✓ Wer ist beteiligt? Wen brauchen sie dazu?

Messbar

- ✓ Wie stellen sie fest, dass sie das Ziel erreicht haben?
- ✓ Woran erkennen sie, dass ihr Ziel gefährdet ist?

Attraktiv

- ✓ Ist das Ziel positiv formuliert, als ob es schon erreicht wäre?
- ✓ Möchten sie das Ziel unbedingt erreichen?
- ✓ Welche Gefühle nehmen sie wahr, wenn sie an das Ziel denken?

Realistisch

- ✓ Können sie das Ziel aus eigener Kraft erreichen?
- ✓ Was brauchen sie noch, um das Ziel zu erreichen?
- ✓ Ist das Ziel herausfordernd, aber realistisch?

Terminiert

- ✓ Was sind die nächsten Schritte?
- ✓ Wann haben sie das Ziel erreicht?

- 2 Es ist hilfreich, das erarbeitete Ziel am Ende des Coachings zu schriftlich festzuhalten (z.B. auf einer Moderationskarte) und dem Coachee mit zu geben.

- 3 Das Coaching-Tool smarte Ziele kann der Coachee auch selbst auf weitere Ziele anwenden. Machen sie deshalb zum Abschluss ihr Vorgehen transparent und erklären Sie dem Coachee die smarte Formulierung von Zielen, falls Sie das nicht bereits zu Beginn getan haben.