

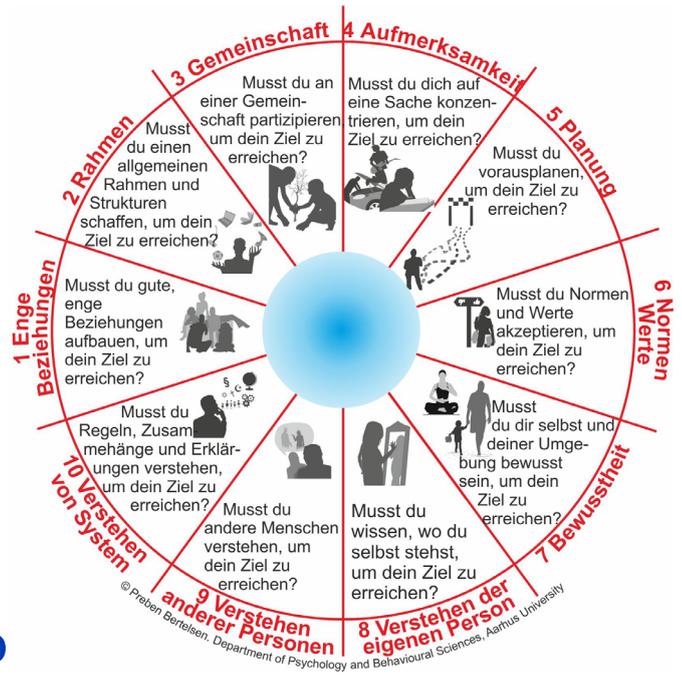


### 1: Setze dir ein Ziel

An welcher Herausforderung möchtest du arbeiten?

Welches Ziel könnte dir dabei helfen?

- „Smartes“ Ziel?**
- Spezifisch?
  - Messbar?
  - Angemessen?
  - Realistisch?
  - Terminiert?



### 2: Fokussiere deine Komp

**A.** Wähle Fertigkeit A für dein Ziel

A: Wie hat sich diese Fertigkeit bereits bewährt?

A: Wie kannst du diese Fertigkeit stärken?

**B.** Wähle Fertigkeit B für dein Ziel

B: Wie hat sich diese Fertigkeit bereits bewährt?

B: Wie kannst du diese Fertigkeit stärken?

**C.** Wähle Fertigkeit C für dein Ziel

C: Wie hat sich diese Fertigkeit bereits bewährt?

C: Wie kannst du diese Fertigkeit stärken?



### 3: Der nächste Schritt in Richtung Kompetenzstärkung

Nächster Schritt für diese Fertigkeit?

Du machst den nächsten Schritt am ... (Zeitpunkt):  
...bzw. wenn Folgendes passiert:

Ist dein nächster Schritt motivierend?  
*ja vielleicht nein*

- Willst du (ihn tun)?
- Kannst du (ihn tun)?
- Äußere Bedingungen?
- Wirst du unterstützt?
- Wirst du aktiv?

Nächster Schritt für diese Fertigkeit?

Du machst den nächsten Schritt am ... (Zeitpunkt):  
..bzw. wenn Folgendes passiert:

Ist dein nächster Schritt motivierend?  
*ja vielleicht nein*

- Willst du (ihn tun)?
- Kannst du (ihn tun)?
- Äußere Bedingungen?
- Wirst du unterstützt?
- Wirst du aktiv?

Nächster Schritt für diese Fertigkeit?

Du machst den nächsten Schritt am (Zeitpunkt)  
..bzw. wenn Folgendes passiert:

Ist dein nächster Schritt motivierend?  
*ja vielleicht nein*

- Willst du (ihn tun)?
- Kannst du (ihn tun)?
- Äußere Bedingungen?
- Wirst du unterstützt?
- Wirst du aktiv?

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_