

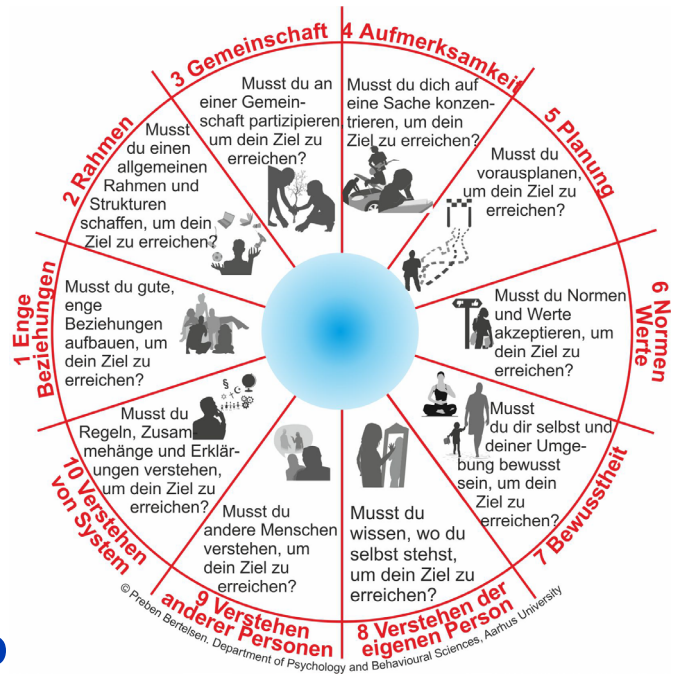


1: Setze dir ein Ziel

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: _____