

Ein systemisch-lösungsorientierter Gesprächsleitfaden

Entschluss	Wofür möchtest du unsere Zeit nutzen?
Ergebnis	<p>Wenn du mal die Zeit vorspulst und dir vorstellst, wir sind ... Minuten älter. Und unser Gespräch war echt hilfreich für dich. Vielleicht schließt du mal die Augen und stellst dir das vor: Es ist ... Uhr und unser Gespräch hat dich bei deinem Thema ... richtig gut weitergebracht. Was ist dann anders?</p> <p>Was möchtest du nachher konkret erreicht haben? Ergänze doch bitte mal den Satz: » Nachher habe / kann / weiß / bin ich ... «</p>
Engpass	Welchen » Knoten « sollten wir lösen, damit du dein Ziel ... erreichen kannst?
Emotion	<p>Stell dir vor – vielleicht schließt du dazu die Augen – du hast dein Ziel ... auf wundersame Weise jetzt in diesem Moment erreicht. ... Genieße das gute Gefühl dabei. ...</p> <p>»» Was siehst / hörst / spürst / riechst / schmeckst du?</p> <p>Welche Situationen aus der Vergangenheit fallen dir ein, in denen du deinem Ziel ... schon mal ein klitzekleines bisschen nähergekommen bist?</p> <p>»» Wie hast du dazu beigetragen, dass es diese Situationen gab?</p>
Erfolg	<p>Wenn du dein Ziel ... mal auf eine Skala von 1 bis 10 legst: 1 bedeutet » der erste Schritt in Richtung Ziel ist getan « und 10 bedeutet » das Ziel ist voll und ganz erreicht «, wo stehst du da eigentlich jetzt in diesem Moment?</p> <p>Was macht für dich den Unterschied zwischen der 1 und der ... (momentane Zahl)?</p> <p>Wie hast du selbst dazu beigetragen, dass du auf einer ... (momentane Zahl) stehst?</p> <p>Stell dir vor, du bist auf der Skala einen Punkt weitergekommen ...</p> <p>»» Woran genau merkst du das? Was tust du dort ander(e)s?</p> <p>»» Woran merkt es dein Umfeld, dass du einen Punkt weitergekommen bist?</p> <p>»» Wie bist du da hingekommen?</p> <p>Was könntest du tun, um auf der Skala tatsächlich weiterzukommen?</p> <p>Was würde dich dabei unterstützen?</p>
Ernte	<p>Wenn du dir dein Ziel ... noch mal vor Augen führst: Was sind deine Erkenntnisse?</p> <p>Was willst du dir jetzt konkret vornehmen, um deinem Ziel ... näherzukommen?</p> <p>Welche Stolpersteine könnten dir dabei in die Quere kommen? ... Was machst du dann?</p> <p>Was braucht es jetzt noch, damit unser Gespräch für dich » rund « ist?</p>

Handreichung für die Zielklärung

Definition Ein Ziel ist ein in der Zukunft liegender angestrebter Zustand, der in positiven Worten klar, konkret und bildhaft beschrieben und mit einem Termin versehen ist.

Wohlgeformte Ziele sind **SMART**

S	Spezifisch d. h. situationsbezogen und selbsterreichbar, konkret, klar, bildhaft und positiv (bejahend, nicht verneinend) formuliert und schriftlich festgehalten
M	Messbar d. h. überprüfbar – ggf. durch die Sinne, falls nicht quantifizierbar, z. B. » ... bleibe ich ruhig und gelassen, wenn ich etwas vor einer Gruppe präsentieren muss «
A	Attraktiv d. h. anspruchsvoll und realistisch (in Sichtweite, aber nicht in Reichweite), bisher Positives erhaltend und so formuliert, dass positive Gefühle ausgelöst werden
R	Resultat-orientiert d. h. auf lohnende Resultate fokussiert (also keine vergleichsorientierten Formulierungen wie » besser «, » schneller «, » leichter «, » öfter «, » mehr «), z. B. » ... kann ich die Wünsche des Gesprächspartners empathisch erspüren und ansprechen, wenn ich kritisiert werde « (statt » ... kann ich besser mit Konflikten umgehen «)
T	Terminiert d. h. mit einem Termin versehen und so formuliert als ob sie schon erreicht wären, z. B. » Bis ... habe / kann / weiß / bin ich ... « (statt » Bis ... werde ich ... «)

Muster-Zielformulierung Bis ... habe / kann / weiß / bin ich ...
Dieses Ziel möchte ich deshalb erreichen, weil ich ... (Bedürfnis / Vision).
Dafür bin ich bereit, ... (der Preis, z. B. etwas investieren, lernen oder aufgeben).