

MODUL 4A - COMMITMENT FESTIGEN & UMSETZUNGSPLAN

Schritt 0 - Ziel / nächsten Schritt benennen

Bestimme mit deiner Coachee ein Ziel, das sie erreichen, oder einen nächsten Schritt, den sie unternehmen möchte.

Bei diesem Tool ist es wichtig, dass du das Commitment und die Handlungsschritte hieb- und stichfest machst: Lass deinen Coachee Notizen machen, genaue Zeitpunkte festlegen. Oder schreibe du für deinen Coachee mit und stelle die Notizen später zur Verfügung.

Schritt 1 - Handlung festlegen

Kläre mit deiner Coachee, was konkret dafür zu tun ist.

- Was / Wann / Mit wem / Wo / Wie

(Ein guter Hintergrundgedanke hierbei kann sein, dass du die Handlung so verstehen möchtest, dass du sie ausführen könntest, wenn du plötzlich das Leben deiner Coachee übernehmen würdest)

Schritt 1A - Unterlassung festlegen

Dieser Schritt macht nicht immer Sinn, kann aber z.B. bei einer gewünschten Gewohnheitsänderung sinnvoll sein: Kläre mit deiner Coachee, welche Dinge konkret zu unterlassen sind, um das Ziel zu erreichen.

- Was ist nicht mehr zu tun? / In welchen Situationen? etc.

Schritt 3 - Konsequenzen abklopfen

Welche Konsequenzen erwartet deine Coachee?

- Welche Konflikte können auftreten?
- Was könnte bewirken, dass sie einknickt?
- Wo sieht sie Schwierigkeiten und Probleme?
- Wo traut sie sich selbst evtl. nicht? - etc.
- Was kannst du tun, wenn diese Konsequenzen eintreten?
 - Mit wem sprechen?
 - Wie dich selbst regulieren?
 - Was tun? - etc.

Schritt 4 - Handlung erneut einloggen

Frage deine Coachee: *"Jetzt, wo wir nochmal genauer hingeschaut haben, lass uns nochmal schauen: Was ist konkret zu tun?"*

- Was / Wann / Mit wem / Wo / Wie

(Du wiederholst im Prinzip Schritt 1, um das Commitment noch mehr zu festigen und ggfs. Handlungsschritte noch mehr zu konkretisieren)

Schritt 5 - Widerstände abfragen

Frag deine Coachee: *"Schau dir die Schritte nochmal an. Welche Widerstände könnten jetzt evtl. noch auftauchen oder was könnte jetzt ggfs. dein Vorhaben noch sabotieren?"*

(Im Prinzip Wiederholung Schritt 3, um das Commitment noch mehr zu festigen und Hürden auszumerzen.)

Hinweis: Trotz des noch so ausgeklügelten Plans kann es sein, dass deine Coachee nicht in die Umsetzung kommt. Das ist ok. Ggfs. unterstütze mit anderen Tools für mehr Klarheit)