**GROW-Coaching**

|  |
| --- |
|  Goal: Was willst du erreichen?  |
|  |   |
| * Was möchte ich konkret erreichen?
* Warum ist dieses Ziel für mich wichtig?
* Wie sieht Erfolg in diesem Bereich aus?
* Woran würde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
* Ist das Ziel realistisch in meinem aktuellen Kontext (Rolle, Ressourcen, Zeit)?
* Welcher Zeitraum ist dafür sinnvoll (3 Monate, 12 Monate, 3 Jahre)?
* Wie fühlt es sich an, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?
 |  | GOAL (SMART): Formuliere ein smartes Ziel z.B. Ich möchte innerhalb der nächsten 12 Monate die Rolle als Teil-Projektleiter übernehmen.  |
|  |  |  |
|  Reality: Wie sieht meine aktuelle Ausgangssituation aus? |
|  |  |  |
| * Wo stehe ich aktuell in Bezug auf mein Ziel?
* Welche Erfahrungen oder Fortschritte habe ich schon gemacht?
* Welche Stärken kann ich nutzen?
* Welche Hindernisse oder Schwächen stehen mir im Weg?
* Welche Ressourcen (Zeit, Budget, Unterstützung) habe ich zur Verfügung?
* Welche Rückmeldungen habe ich bisher dazu bekommen?
* Was habe ich bisher versucht – und mit welchem Ergebnis?
* Was würde passieren, wenn ich einfach so weitermache wie bisher?
 |  | Notizen: Beschreibe die aktuelle Situation genau z.B. Ich habe bereits Erfahrung in der technischen Projektarbeit, aber noch keine Moderation von Kundenmeetings übernommen. Meine Führungserfahrung ist begrenzt. |
|  |  |  |
|  Options: Welche Wege und Möglichkeiten habe ich? |
|  |  |  |
|  Welche Optionen fallen mir spontan ein? Welche Alternativen gibt es, die ich bisher noch nicht bedacht habe? Welche Ressourcen oder Unterstützer kann ich einbeziehen? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Möglichkeiten? Welche kleine Maßnahme könnte ich sofort ausprobieren? Wenn es keine Einschränkungen gäbe – was würde ich tun? |  | Optionen: Liste alle verfügbaren Optionen z.B. Ein internes PM-Training besuchen, 1–2-mal pro Quartal Kundenstatus-Meetings übernehmen, Eine erfahrene Projektleiterin als Mentorin suchen, Aktives Feedback von meinem Vorgesetzten einholen  |
|  |  |  |
|  Way Forward: Was tust Du konkret bis wann?  |
|  |  |  |
|  Für welche Option entscheide ich mich – und warum? Was ist mein erster Schritt? Bis wann setze ich diesen Schritt um? Welche Hindernisse könnten, auftauchen – und wie gehe ich damit um? Welche Unterstützung brauche ich konkret? Wie überprüfe ich, dass ich in Bewegung bleibe (Check-ins, Feedback, Reminder)? Auf einer Skala von 1–10: Wie sehr bin ich entschlossen, diesen Schritt wirklich zu gehen? |  | Way Forward: konkrete Handlungen z.B. Ich vereinbare mit meiner Führungskraft, dass ich ab nächstem Quartal **regelmäßig Statusmeetings moderiere**. Außerdem melde ich mich bis Ende des Monats für das PM-Training an und spreche eine Kollegin als Mentorin an. |