**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. | |