



GROW-Modell Arbeitsblatt

Es ist nicht notwendig, alle Fragen zu beantworten, aber Sie sollten sie alle lesen und sich Gedanken über sie machen. Wählen Sie dann die für Sie am besten geeigneten Antworten aus. Schreiben Sie die Antworten auf die folgenden Fragen auf.

| 1. GOAL: Bestimmen Sie das Ziel | |
|---|--|
| 1. Was ist Ihr Ziel? | |
| 2. Warum ist das Ihr Ziel? | |
| 3. Was sind die Vorteile, dieses Ziel zu erreichen? | |





| | |
|--|--|
| 4. Wann wollen Sie es erreichen? | |
| 5. Wie werden Sie wissen, dass Sie ihr Ziel erreicht haben? | |
| 6. Wer würde noch davon profitieren, dass Sie das Ziel erreichen und wie? | |
| 7. Wie wird es sich anfühlen, das Ziel zu erreichen? | |
| 8. Wie viel Kontrolle haben Sie über ihr Ziel? | |
| 9. Was würde passieren, sollten Sie ihr Ziel nicht erreichen? | |



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





10. Passt Ihr Ziel zu Ihrem Karriereweg?

2. REALITY: Analysieren Sie die momentane Situation

11. Was haben Sie unternommen, um ihr Ziel zu erreichen?

12. Was waren konkrete Ergebnisse dieser Schritte?

13. Warum haben Sie sich für genau diese Schritte entschieden?

14. Was ist die momentane Situation bezüglich Ihres Ziels?



Defoin





| | |
|--|--|
| 15. Was sind momentane Hindernisse? | |
| 16. Was funktioniert derzeit gut? | |
| 17. Wer ist noch involviert, wenn es um ihr Ziel geht? | |
| 18. Gibt es einen Konflikt mit anderen Zielen? | |
| 19. Was hindert Sie momentan daran, vorwärts zu kommen? | |
| 20. Wie geht es heute? | |



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION



3. OPTIONS: Was sind Ihre Möglichkeiten?

| | |
|--|--|
| | |
| <p>21. Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, Ihr Ziel zu erreichen?</p> | |
| <p>22. Was könnten Sie noch tun?</p> | |
| <p>23. Was sind die grundsätzlichen Vorteile jeder Möglichkeit?</p> | |
| <p>24. Was sind die grundsätzlichen Nachteile jeder Möglichkeit?</p> | |
| <p>25. Was ist der erste Schritt jeder Möglichkeit?</p> | |



| | |
|---|--|
| 26. Was für Einschränkungen sehen Sie für jede Möglichkeit? | |
| 27. Was wäre, wenn es die Einschränkungen nicht geben würde? | |
| 28. Was für alternative Handlungsmöglichkeiten haben Sie? | |
| 29. Was sind die Risiken jeder Möglichkeit? | |
| 30. Wie fühlen sich die verschiedenen Optionen für Sie an? | |



Defoin





4. WILL: Ihr Weg nach vorne

31. Welche Option werden Sie wählen?

32. Was ist ihr erster Schritt?

33. Wann werden Sie beginnen?

34. Was wird passieren, wenn Sie es nicht machen?

35. Welche Ressourcen brauchen Sie?



Defoin





| | |
|---|--|
| 36. Wo können Sie diese Ressourcen bekommen? | |
| 37. Wer wird Ihnen helfen? | |
| 38. Wie werden Sie wissen, dass Sie ihr Ziel erreicht haben? | |
| 39. Wann werden Sie ihr Ziel erreicht haben? | |
| 40. Was wird Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel motivieren? | |



Defoin

