

Beschreibung für "Annäherungs- und Vermeidungsziele"

Der/Die TrainerIn erklärt einleitend die Termini "Annäherungsziele" und "Vermeidungsziele" (siehe "Theoretischer Abriss" und "Anmerkungen").

1. Schritt: Die TeilnehmerInnen werden gebeten, in Tabelle 1 (vgl. Anhang) ihre Wünsche, Ziele und Träume einzutragen (Individualarbeit: 10 min). Leitfragen: Wo sehen Sie sich in der Zukunft? Was sehen Sie? Sind Sie allein, oder sind noch andere Personen anwesend? Was machen Sie beruflich? etc. Die Antworten werden von den TeilnehmerInnen stichwortartig notiert (Einzelarbeit: 10 min.).

2. Schritt: Anschließend gehen die TeilnehmerInnen paarweise zusammen. Mit Hilfe des/der Partners/Partnerin werden die Stichworte in Annäherungsziele umgewandelt (Paararbeit: 20-30 min). Die Ziele sollten möglichst realistisch und konkret sein. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass in den Annäherungszielen keine Negativ-Wörter wie "nie", "kein", "nicht" oder "weniger" vorkommen. Zusätzlich wird hinterfragt, ob das wirklich die Ziele der/des Teilnehmers/Teilnehmerin sind oder die Ziele nur das wieder spiegeln, was von dem/der TeilnehmerIn erwartet wird? Alternativ dazu können auch Reflexionsanregungen vonseiten des/der Trainers/Trainerin kommen. Abschließend werden bei Bedarf Nachjustierungen vorgenommen (max. 20 Ziele) sowie die Ziele nach Priorität geordnet (vgl. Tabelle 2).

3. Schritt: Im dritten Schritt überlegt sich jedeR TeilnehmerIn zu jedem Ziel genau, welche Schritte notwendig sind, um dieses zu erreichen und macht dazu Notizen (Einzelarbeit: 10-15 min.). Die folgenden Fragen dienen zur Anregung:

- Welche Fähigkeiten und Rahmenbedingungen brauche ich dafür?
- Welche Voraussetzungen sind schon jetzt vorhanden?
- Welche Bedingungen sind noch nicht ideal?
- Was würde meinen Erfolg begünstigen?

4. Schritt: Gemeinsam mit dem/der PartnerIn wird schließlich die konkrete Umsetzung geplant. Bei der Formulierung konkreter Maßnahmen könnten die folgenden Leitfragen helfen:

- Welches Teilziel will ich zuerst umsetzen?
- Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
- Wie genau will ich vorgehen?
- Wann will ich diese Dinge tun?
- In welcher Reihenfolge will ich vorgehen?

JedeR TeilnehmerIn schlüpft einmal in die Rolle des Fragenden (Coach) und einmal in die des Befragten (KlientIn). Der Coach erstellt für den/die KlientIn den Handlungsplan (vgl. Tabelle 3). Danach werden die Rollen vertauscht (30-45 min).

Tipp: Die TeilnehmerInnen sollten sich nicht überfordern. Daher ist vonseiten des/der Trainers/Trainerin darauf hinzuweisen, dass sich die TeilnehmerInnen nur so viel vornehmen, wie sie auch umsetzen bzw. bewältigen können. Außerdem ist es Aufgabe der/des Trainers/Trainerin darauf zu achten, dass die formulierten Ziele in sich "stimmig" sind und sich nicht einander ausschließen. Der/die TrainerIn sollte daher bei Schritt 2 von Paar zu Paar gehen und bei den Paarbesprechungen kurz beiwohnen.

Beim 1. Schritt der Übung empfiehlt es sich, im Hintergrund angenehme Musik zu spielen. Dies beflügelt die Phantasie.