

Reflexionsgespräch mit dem KRAFT-Ziele-Modell

Das Kraft-Ziele-Modell¹ eignet sich sehr gut als Grundlage zur Überprüfung der Ziele:

K – konkret, sinnspezifisch

R – realistisch, mit eigenen Prüfkriterien

A – attraktiv, positive Auswirkungen

F – Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen

T – Terminplanung

Überprüfen der Ziele oder „der Prozess, in dem aus Wünschen → Ziele werden“

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K | Was genau willst du erreichen? Wann, wo und mit wem willst du es erreichen? Woran wirst du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast? Was siehst du, hörst du, fühlst du, wenn du dein Ziel erreicht hast? Was willst du tun? (Nicht: Was willst du lassen, beenden, vermeiden?) |
| R | Wie kannst du die Erreichung des Ziels selbst beeinflussen? Was liegt in deiner Macht? Was genau kannst du tun? (Nicht: Was können andere für dich tun?) |
| A | Was ist dir wichtig daran, dieses Ziel zu erreichen? Was wird sich für dich oder deine Umgebung verändern? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst du dir dadurch? |
| F | Welche Fähigkeiten und Eigenschaften stehen dir zur Verfügung, um dein Ziel zu erreichen? |
| T | Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum)? Was ist dein erster Schritt in Richtung Ziel? Was genau müsste der nächste Schritt beinhalten? |

Aufgabe: Suche dir einen Partner und bespreche die Fragen des KRAFT-Modells. Schreibt gegenseitig alles auf, was der Partner sagt.

¹ Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003.