

## Zielformulierung mit dem „SMART-Modell optimiert“

In der Phase der Zielformulierung sollen im Coaching-Gespräch sinnvolle und attraktive Ziele definiert werden. Das bewährte SMART-Modell kann dabei durch den Punkt Oeko-Check erweitert werden.

### Phasen des Coaching-Gesprächs

Phase	Phase des Coaching-Gesprächs	Ziel dieser Phase
1	Einstieg in das Coaching-Gespräch	Vertrauen finden / Erklärung des Ablaufs
2	Problemschilderung	Problem verstehen / Problemeingrenzung
<b>3</b>	<b>Vom Problem zum Ziel</b>	<b>Ziele formulieren</b>
4	Auftragsgestaltung	Klare Aufgaben- und Rollenverteilung für Coach und Coachee
5	Lösungsfokussierung	Kriterien für eine „gute“ Lösung finden
6	Lösungsgestaltung	Die Kriterien zu tatsächlichem Lösungshandeln verbinden / Das Lösungsbild auf Auswirkungen in allen beschriebenen Situationen prüfen
7	Bildung konkreter Massnahmen	Festlegung: Wer tut was (bis) wann – und wer kontrolliert die Ergebnisse?
8	Abschluss des Coaching-Gesprächs	Rückmeldung an den Coach über die wahrgenommene Qualität des Coachings

## SMART-Modell optimiert

Kriterium	Erklärung
<b>S</b> innesspezifisch	Was wäre auf dem Film zu sehen, wenn Szenen des Wunschzustandes gefilmt würden
<b>M</b> essbar	Mit welchen Kriterien kann die Zielerreichung gemessen werden? Woran werde ich erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?
<b>A</b> ttaktiv	Was wird dann sein? Was sehe, fühle, spüre ich? Woran werden andere merken, dass das Ziel erreicht ist?
<b>R</b> ealistisch	Liegt das Ziel im Rahmen der eigenen (Handlungs-)Möglichkeiten? Kann ich das Ziel mit eigener Initiative erreichen?
<b>T</b> erminiert	Wann, wird was von wem gemacht / Folgetermin(e) vereinbaren
<b>O</b> eko-Check	Wie sozialverträglich zu meinen verschiedenen Umwelten ist das Ziel? Welche Folge- und Nebenwirkungen sind zu erwarten? Wie hoch ist der „Preis“ für die Zielerreichung?