



Ziele erreichen mit Kollegialem Coaching



- Kollegiales Coaching ist eine **sehr hilfreiche, einfache und kostenlose Unterstützung**, um persönliche Ziele zu erreichen und trotz Schwierigkeiten am Ball zu bleiben.
- Hierfür kann man sich zu zweit **regelmäßig wöchentlich für 2x30 Minuten** verabreden, ggf. telefonisch, ggf. auch alle 2-4 Wochen.
- Wichtig dabei ist, dass man sich einer anderen Person erklärt, die wiederum **Nachfragen** stellt, insbesondere, ob man die **Vorsätze** von letztem Mal auch tatsächlich eingehalten hat.
- Dabei geht es nicht darum, dass das Gegenüber besonders tolle, kluge Fragen stellt. Im Grunde bräuchte sie sogar nur zuhören und gar nichts fragen! Entscheidend sind die **regelmäßige Reflexion gegenüber einer anderen Person** und die **regelmäßige Festlegung und Überprüfung von Vorsätzen**.
- Man wird nicht immer alle Vorsätze einhalten. Das ist OK. Interessant ist stattdessen, daraus zu lernen, wo die Vorsätze zu ungenau oder zu groß waren.
- Es gibt viele Modelle der kollegialen Beratung, ein einfaches Modell enthält 3 Schritte. Der Übergang zwischen den Schritten kann fließend sein. Man kann auch die **Struktur**, die **Dauer** oder die **Anzahl der Teilnehmenden** so **anpassen**, wie man es für hilfreich hält.

Ablauf

1. Einstieg – 5min

- Welche Hausaufgaben vom letzten Mal konnte ich umsetzen, welche nicht?
- Was ist noch wichtiges seit dem letzten Mal passiert?

2. Unterstützung – 20min

- Wo bin ich ins Stocken geraten? Woran lag's?
- Was braucht's, damit ich weiterkomme?
- Welche Verständnisfragen hat das Gegenüber?

3. Hausaufgaben – 5min

- Was nehme ich mir bis zu nächsten Mal vor zu tun?

Weitere Informationen

- https://de.wikipedia.org/wiki/Kollegiale_Fallberatung
- <https://www.zeitzuleben.de/erfolgsteams-gemeinsam-ziele-umsetzen/>