

Ihre Trainings sind gut geplant, ihr Arbeitsleben auch? – Selbstregulation: Zielsetzung und Handlungsplanung

Beschreibung der Methode:

Die folgenden Fragen wurden zum Teil den Checklisten von Meike Landmann (2010) entnommen. Sie können im Prinzip für jedes beliebige selbstgesteckte und positiv formulierte Ziel herangezogen werden, um zu einer effektiven Handlungsplanung und Umsetzung zu kommen. Die schriftliche oder gedankliche Beantwortung der Fragen hilft bei der Strukturierung. Im Rahmen von arbeitspsychologischen Seminaren im Train-the-Trainer-Setting könnte die Methode etwa dann angewendet werden, wenn es um Handlungen zur Entlastung geht, wie zum Beispiel regelmäßig Sport betreiben, eine Entspannungsmethode lernen, oder um konkrete Arbeiten pünktlicher, entspannter oder besser zu erledigen.

Den TeilnehmerInnen wird 30 Minuten Zeit gegeben, sich selbst die einzelnen Fragen in Bezug auf ihr ZUVOR definiertes Ziel zu stellen. Anschließend kann in der Gruppe reflektiert werden, wie wahrscheinlich es ist, dass das Ziel erreicht wird und inwiefern sich die Fragen positiv oder auch negativ auf die Zielerreichung ausgewirkt haben.

Ziele

- Wie lautet Ihr derzeitiges Ziel?
- Wie wichtig ist das Ziel für Sie?
- Was an dem Ziel oder der Aufgabe ist für Sie persönlich interessant? Was macht Ihnen daran Spaß?
- Welchen Nutzen haben Sie persönlich von der Zielerreichung bzw. der Zielumsetzung?
- Wenn ich das Ziel erreicht bzw. die Aufgabe erledigt habe, belohne ich mich mit:
- Passt das Ziel zu Ihren Werten?
- Gibt es Zielkonflikte?
- Ist Ihr Ziel positiv formuliert? Wenn nicht, formulieren Sie es positiv.
- Ist Ihr Ziel spezifisch und konkret formuliert? Was genau möchten Sie erreichen?
- Ist Ihr Ziel erreichbar und auch herausfordernd? Wenn nicht, passen Sie es an Ihre Fähigkeiten und derzeitige Situation an.
- Ist Ihr Ziel terminiert? Bis wann wollen Sie es erreicht haben?
- Woran merken Sie ganz konkret, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? (z.B. weniger Stress haben: Auf einer Skala von eins bis zehn von sieben auf drei herunter kommen; oder kein Spannungskopfschmerz am Ende des Trainings)
- Worüber freuen Sie sich am meisten, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Handlungsplan

- Welche Schritte bzw. Etappenziele führen zu Ihrem Ziel? Formulieren Sie bis zu sechs Schritte.
- Bitte beantworten Sie für jedes Etappenziel folgende Fragen:
 - o Ist Ihr Etappenziel konkret formuliert?
 - o Was genau werden Sie tun?
 - o Wo bzw. wie werden Sie das tun?
 - o Sind andere Personen beteiligt?
 - o Welche Priorität hat das Etappenziel für Ihr Ziel?
 - o Wie viel Zeit werden Sie für diese Aufgabe benötigen?
 - o Welche Informationen/Unterlagen/Materialien sind nötig?
 - o Wie motiviert sind Sie?

Wenn Sie nicht sonderlich motiviert sind:

- o Wieso lohnt es sich für Sie, diese Aufgabe zu erledigen?
- o Wie belohnen Sie sich für die Erledigung der Aufgaben?
- o Wann werden Sie die Aufgabe ausführen?