

GROW-Modell – Arbeitsblatt

G- Goal (Ziel)

Was genau möchten Sie erreichen? Wie sieht Ihr konkretes Ziel aus?

R – Reality (Realität)

Wo stehen Sie aktuell? Was haben Sie bisher unternommen? Was hindert Sie aktuell daran, Ihr Ziel zu erreichen?

O – Options (Optionen)

Welche Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung? Welche Wege könnten Sie gehen, um Ihrem Ziel näherzukommen?

W - Will (Wille)

Was genau werden Sie tun? Welche konkreten Schritte setzen Sie wann um?