

# Umsetzungscoachig

Wie du in den nächsten 90 Tagen dein wichtigstes Ziel erreichst

**Nicht alles ist für  
jeden möglich!**

**Prozessorientiertes Denken und  
Handeln ist der Schlüssel.**

# 3 Fragen zur Erfolgsanalyse

- Was war gut?
- Was hätte besser sein können?
- Wie kannst du es verbessern?

**Prof. Graham Gibbs'  
(1988) Reflexionszyklus  
als Growth-Mindstrategie.**

# Der Reflektionszyklus

1. Beschreibung (was ist passiert?)
2. Gefühle (welche Gedanken und Gefühle waren vorhanden?)
3. Auswertung (was war positiv und was negativ an der Erfahrung?)
4. Analyse (welchen Sinn kann man aus der Erfahrung machen?)
5. Schlussfolgerung (was hätte man sonst tun können?)
6. Aktionsplan (was hätte man beim nächsten Mal anders machen können?)

**„It is not sufficient to have an experience in order to learn. Without reflecting on this experience it may quickly be forgotten, or its learning potential lost.“**

*–Graham Gibbs (1988)*

# Zielerreichung in 90 Tagen

- Formuliere dein Ziel anhand der richtigen Kriterien
- Ängste, Zweifel und Glaubenssätze auflösen
- Ziel energetisch verankern
- Zielfilm erschaffen
- Zielfilm verankern