



Start-Ziel Messung



Miß alles, was sich messen läßt, und mach alles meßbar, was sich nicht messen läßt. Archimedes

Wie können Sie nicht wirklich greifbare Kriterien wie z.B. Motivation, Zufriedenheit, Energie für Veränderungsprozesse – sogenannte „weiche Realitäten“ – für sich sichtbar machen? Hier bietet die analoge Skalierung eine Möglichkeit, für genau solche subjektiven Eindrücke eine klare Differenzierung zu schaffen.

Wie viel Prozent des zur Verfügung stehenden Budgets wurde schon aufgebraucht? Wie hoch ist der zu erwartende Gewinn im Verhältnis zum Aufwand, der dafür betrieben werden muss? Wie viel Benzin ist noch im Tank des Fahrzeugs?

Wir bedienen uns täglich mehrmals unterschiedlichster Maßeinheiten, um uns in der Vielzahl von Informationen und Aufgaben zurecht zu finden. Diese Möglichkeit können und sollten wir auch im Bezug auf uns selbst nutzen, um uns z.B. unsere ganz individuelle Positionierung gewahr zu werden oder um unsere Weiterentwicklung zu unterstützen.

Wie hoch ist z.B. Ihre Bereitschaft, von den vielfältigen Beiträgen unseres Buches oder den zur Verfügung gestellten Informationen auf dieser Website zu profitieren? Messen Sie dies auf einer Skala von

- ▶ 0 = "Ich kann hier gar nichts lernen." bis
- ▶ 10 = "Ich nehme alles mit, was ich für mich als wichtig erachte."

Das klingt auf den ersten Blick banal, hat aber einen großen Effekt. Wenn Ihnen deutlich wird, dass Sie gerade sowieso nichts lernen können, dann brauche Sie auch Ihre kostbare Zeit nicht zu verschwenden und richten Ihre Aufmerksamkeit besser auf für Sie lohnendere Projekte.

Oder Sie bemerken, dass Ihre innere Einstellung nicht zu Ihrer bewussten Entscheidung passt, hier etwas für Ihre Arbeit und/oder für Ihr Privatleben mitnehmen zu wollen. Dann können Sie

diesen inneren Saboteur "ausschalten" und Ihre Ausbeute wird sich potenzieren. Sie sehen, es kann sich auszahlen, ab und zu mal nachzumessen. Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten, von denen wir Ihnen weiter unten einige beispielhaft zur Verfügung stellen. Es handelt sich bei diesen Messverfahren um subjektive, individuelle Einschätzungen, mit deren Hilfe Sie sich besser verorten können. Dabei lassen sich z.B. Entfernungen messen:

Wie weit bin ich von meinem Ziel entfernt?

Wie viel habe ich schon auf dem Weg zu meinem Ziel erreicht?

oder Abwägungen sichtbar machen:

Wenn "das beste Ergebnis" bei +10 und "das schlechteste Ergebnis" bei -10 liegt, wo dazwischen stehen Sie gerade?

Viel Erfolg bei der Bearbeitung der Fragen.

A Arbeitsfläche

Nutzen Sie die folgenden Übungen um Ihren Alltag täglich achtsam und pro-aktiv zu gestalten.

1. Lernbereitschaft

Wie hoch ist Ihre Lernbereitschaft?



Was hilft Ihnen sie zu steigern?

Was lässt sie fallen?

2. Freude

Wie fröhlich sind Sie gerade?



Womit machen Sie sich fröhlich?

Was lässt Ihre Freude sinken?

3. Weitere Aspekte ...

Sie können gleiches im Folgenden für Aspekte wie *Zufriedenheit*, *Stress*, ... durchführen.

4. Gegensätze: wütend – (-?-)

Tragen Sie Ihr Gegenteil von Wut links in der Skala ein:



Markieren Sie wo Sie sich gerade auf der Skala befinden.

Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie keine Wut/(-?) hätten?

Positiver Aspekt von (-?): _____

Positiver Aspekt von Wut: _____

Wo auf der Skala wäre es für Sie derzeit optimal?

Wie können Sie wütender bzw. (-?)er werden?

Stärkung von (-?): _____

Stärkung von Wut: _____

5. Gegensätze: (-A-) – (-B-)

Tragen Sie ein Gegensatzpaar in folgende Skala ein:



Markieren Sie wo Sie sich gerade befinden.

Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie kein (-A-)/(-B-) hätten?

Positiver Aspekt von (-A-): _____

Positiver Aspekt von (-B-): _____

Wo auf der Skala wäre es für Sie derzeit optimal?

Wie können Sie (-A-)er bzw. (-B-)er werden?

Stärkung von (-A-): _____

Stärkung von (-B-): _____



Personal Coaching

Das konkrete Festlegen unseres Befindens anhand einer Skala schafft Bewusstsein für den jeweiligen Aspekt und offenbart uns mögliche Potenziale und Hindernisse. Gerade deswegen ist das Messen ein wichtiger Bestandteil unseres Coachings. Damit können wir die notwendigen Voraussetzungen überprüfen (z.B. Lernbereitschaft) und Sie Ihren Erfolg bestimmen.