

GROW-Modell



Das GROW-Modell ist ein einfaches, aber leistungsstarkes Tool zur Strukturierung von Coaching- und Mentoring-Sitzungen. Es steht für Goal (Ziel), Reality (Realität), Options (Optionen) und Will (Wille). Dieses Modell hilft dir dabei, klare Ziele zu setzen, deine aktuelle Situation zu verstehen, mögliche Strategien zu erkunden und dich zu konkreten Maßnahmen zu verpflichten.

So geht's

Goal (Ziel)

Definiere, was du erreichen möchtest. Ziele sollten spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden (SMART) sein. Fragen, die du dir stellen solltest:

- Was möchtest du in dieser Sitzung erreichen?
- Was ist dein langfristiges Ziel?
- Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?

Reality (Realität)

Bewerte die aktuelle Situation, um deine Ausgangslage zu verstehen. Dies beinhaltet die Erkundung des Kontexts, der Herausforderungen und der verfügbaren Ressourcen. Fragen, die du dir stellen solltest:

- Was passiert gerade?
- Welche Schritte hast du bisher unternommen?
- Welche Hindernisse stehen dir im Weg?

Will (Wille)

Entscheide dich für einen konkreten Aktionsplan. Dieser Schritt beinhaltet das Festlegen konkreter Schritte und einen Zeitrahmen für die Umsetzung.

Fragen, die du dir stellen solltest:

- Was wirst du als nächstes tun?
- Wann wirst du es tun?
- Welche Unterstützung benötigst du, um Erfolg zu haben?

Options (Optionen)

Erzeuge eine Reihe möglicher Strategien, um dein Ziel zu erreichen. Dieser Schritt fördert kreatives Denken und das Erkunden verschiedener Ansätze.

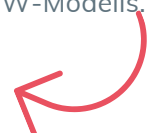
Fragen, die du dir stellen solltest:

- Was könntest du tun, um deinem Ziel näher zu kommen?
- Was sind die Vor- und Nachteile jeder Option?
- Was hast du in der Vergangenheit ausprobiert und was könntest du anders machen?



Beispiel

Auf der nächsten Seite findest du ein konkretes Beispiel für die Anwendung des GROW-Modells.



GROW-Modell **Beispiel**

Durch die Anwendung des GROW-Modells kannst du einen strukturierten und umsetzbaren Plan erstellen, um deine Ziele zu erreichen, während dich dein*e Mentor*in während des gesamten Prozesses begleiten kann.

So geht's

Goal Setting (Zielsetzung)

Ziel der Mentee: Ich möchte meine Fähigkeiten im öffentlichen Reden verbessern, um nächstes Jahr auf unserer Jahreskonferenz selbstbewusst auftreten zu können.

Reality checking (heißt wirklich so) (Realitäts-Check)

Aktuelle Situation: Ich fühle mich nervös, wenn ich vor großen Gruppen spreche, und vergesse oft, was ich sagen will. Bisher habe ich nur in kleinen Teammeetings präsentiert.
Herausforderungen: Mangelnde Erfahrung, Angst vor öffentlichem Reden und Bedarf an strukturierter Übung.

Options (Optionen): mögliche Strategien

- Tritt einem lokalen Debattierclub bei, um öffentliches Reden zu üben.
- Melde dich für einen Workshop oder Kurs zum Thema öffentliches Reden an.
- Übe Präsentationen vor einer kleinen Gruppe von Freunden oder Kollegen.
- Nimm dich selbst auf, während du eine Präsentation hältst, und schau dir die Aufzeichnung danach zur Analyse an.

Vor- und Nachteile

- Ein Debattierclub bietet zwar regelmäßige Übung, erfordert jedoch sehr viel Zeit.
- Ein Workshop bietet intensives Training, könnte jedoch teuer sein.
- Üben mit Freunden ist kostenlos und unterstützend, simuliert jedoch möglicherweise nicht den echten Druck.
- Das Aufnehmen von Präsentationen hilft bei der Selbsteinschätzung, bietet jedoch kein Live-Feedback.

Was ist für dich am besten?

Will (Wille/Was werde ich tun?)

Aktionsplan

- Tritt einem Debattierclub bei und nimm an den wöchentlichen Treffen teil.
- Vereinbare einmal im Monat eine Übungspräsentation mit Freunden.
- Nimm einmal pro Woche eine Präsentation auf und überprüfe sie, um Verbesserungsbereiche zu identifizieren.

Zeitplan: Suche dir nächste Woche einen Debattierclub, vereinbare die erste Übungspräsentation mit Freunden in zwei Wochen und beginne dieses Wochenende mit der Aufnahme von Präsentationen.

Benötigte Unterstützung: Feedback von Freunden, Anleitung von Clubmitgliedern und deine*n Mentor*in für zusätzliche Tipps.



GROW-Modell

Diese Vorlage könnt ihr für eure Mentoring Sessions nutzen.

