

FREI DAY: Persönliches Coaching

Datum: _____

Dein Name: _____

Gruppenname: _____

Coaches: _____

Das Coaching soll ein Gespräch sein, dass dich weiterbringt. Und: Es soll deinen Coaches helfen, dich besser begleiten und unterstützen zu können.

Beginne damit, anhand der Freischrift und gegebenenfalls anderer Arbeitsergebnisse zu zeigen, woran du mit deiner Gruppe bisher gearbeitet hast.

Nimm dir dann die dir schon bekannten Fragen vor und trage, laut denkend, während des Gespräches das Kürzel SE (für Selbsteinschätzung) in die dir passend erscheinende Spalte.

Überlege, ob sich aus deiner Antwort zu einer der Fragen ein persönliches Lernziel ergibt und schlage dann vor, was das sein könnte. (z.B. *weniger Alleingänge, immer dafür sorgen, dass alle in der Gruppe informiert sind, bessere Aufgabenverteilung*)

Deine Coaches tragen dann FE (für Fremdeinschätzung) in die ihnen passend erscheinende Spalte.

Im Gespräch wägt ihr ab, welche Lernziele verbindlich festgehalten werden sollten und auch, ob es irgendwelche Hilfe dafür braucht.

Diese persönlichen Lernziele bilden dann die Grundlage für das nächste Coaching-Gespräch.

1. Warum? – Kannst du erklären, warum ihr euer Projekt durchführt und es dabei in den Rahmen der Nachhaltigkeitsziele einordnen?

	+	+	-	--	
Ich kann mein Projekt einem oder mehreren Nachhaltigkeitszielen zuordnen und so erklären, warum wir das überhaupt tun.					Ich bin mir unsicher, was den größeren Rahmen angeht. Wir denken halt, dass das bestimmt eine gute Idee ist, sowas zu tun.

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

2. Wie läuft's? Seid ihr erfolgreich auf dem Weg?

	+	+	-	--	
Ja, wir sind unserem Ziel, etwas für andere besser zu machen, schon näher gekommen. Einige Teilschritte auf dem Weg sind schon erreicht, nämlich ... Oder: Wir haben unser Projekt erfolgreich abgeschlossen, indem wir...					Weiß nicht, wir trudeln ein wenig, denn ... Eigentlich haben wir noch nicht viel erreicht.

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

3. Was kannst du eigentlich jetzt, das du vorher noch nicht konntest?

4. Rechercharbeit:

Wie kommst du zu deinen Ergebnissen? Recherchierst du? Prüfst du? Wie gründlich arbeitest du, was die Hintergrundrecherche angeht.

	++	+	-	--	
Ich recherchiere gründlich. Erstmal, um herauszubekommen, ob und wie mein Projekt durchzuführen ist und dann, um es gut zu machen.					Ich recherchiere kaum oder nicht gründlich. Ich kann keine inhaltlich guten Gründe für mein Projekt und für die einzelnen Schritte angeben.

(Man merkt das daran, dass du für alles, was du tust, einen inhaltlich guten Grund angeben kannst.)					Oder: Das überlasse ich den anderen.
---	--	--	--	--	--------------------------------------

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

5. Arbeitshaltung: Dein Beitrag in der Gruppe

Übernimmst du Verantwortung? Willst du erfolgreich sein und glaubst du überhaupt daran, dass du wirklich etwas bewegen kannst?

Organisierst du Arbeitsschritte und kooperierst du mit den anderen in deiner Gruppe und mit anderen Personen?

	++	+	-	--	
Ich zeige mich schon als verantwortungsvoll. Ich organisiere, übernehme Aufgaben erledige sie dann auch. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass wir auch mit Außenstehenden gut zusammenarbeiten. Ich kläre Dinge, wenn es Schwierigkeiten gibt und ändere auch mal etwas, wenn es nicht funktioniert.					Ich übernehme eher wenig Verantwortung, sondern warte eigentlich immer nur darauf, dass die FreiDayZeit vorbei ist, dass mir jemand anderes sagt, was wie zu tun ist und dass gerade keiner guckt und sieht, dass ich nichts tue.

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

6. Arbeitshaltung: Sich zusammenreißen, FREI DAY Zeit nutzen, kooperieren

Gelingt es dir, die Zeit am FREI DAY effektiv selbsttätig zu nutzen? Setzt du dir smarte Ziele? Organisierst du Arbeitsschritte und kooperierst du?

	+	+	-	--	
<p>Ich beweise Ausdauer, bleibe immer bei der Sache, ich plane das Projekt langfristig und ich überlege immer, welche Schritte anstehen und welche gemacht worden sind.</p> <p>Ich spreche mich mit den anderen GruppenteilnehmerInnen ab und arbeite gut mit ihnen zusammen.</p>					<p>Ich verliere schnell den Faden und fange dann in jeder FreiDay-Sitzung wieder von vorne, oder weiter vorne an. Ich hangele mich von Woche zu Woche und reagiere immer nur spontan. Ich plane keine Schritte oder halte mich dann in der nächsten Woche nicht mehr daran.</p> <p>Ich spreche mich mit den anderen GruppenteilnehmerInnen nicht oder nicht gut ab oder halte mich nicht an unsere Absprachen. Ich agiere nicht als Teil der Gruppe, sondern entziehe mich oder ich kann nicht loslassen und will alles bestimmen und bin nicht bereit Kompromisse einzugehen.</p>

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

7. Reflexion:

Weißt du, was du tust, und kannst du dich selbst gut einschätzen? Oder stolperst du nur durch den FREI DAY und wartest darauf, dass dir andere Feedback geben?

	+	+	-	--	
<p>Ich denke darüber nach, was ich tue und lerne und kannst das auch gut einschätzen. <i>(Das sieht man zum Beispiel daran, dass du dir Zeile formulierst, dass du dein Verhalten anpasst und, nicht zuletzt, an deinen Äußerungen zu den Fragen oben.)</i></p>					<p>Ich mache mir eigentlich wenige Gedanken darüber, was ich im FREI DAY tue und lerne. [Oder: Die Fremdeinschätzung legt nahe, dass du dich hier etwas überschätzt.] <i>(Man merkt das daran, dass es dir oben nur schwer gelingt, glaubwürdige Einschätzungen vorzunehmen und Ziele zu formulieren.)</i></p>

Konkretes Lernziel: _____

Welche Hilfe wünschst du dir dabei? _____

Zusätzliche Aspekte, die im nächsten Coaching-Gespräch aufgegriffen werden sollten / Vorschläge für Änderungen im FREI DAY-Konzept: