

Smarte Ziele

Die SMART-Formel hilft Ziele so zu formulieren, dass sie **umsetzbar** sind.

S – Spezifisch: Ziele werden konkret und präzise formuliert.

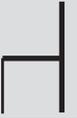
M – Messbar: Ein Status wird formuliert um zu überprüfen, dass das Ziel erreicht worden ist.

A – Aktiv: Positive Formulieren, des geplanten Verhaltens.

R – Realistisch: Die Ziele sind herausfordernd, aber in einem realistischem Rahmen.

T – Terminiert: Der Zeitraum, in dem man das Ziel erreichen will muss realistisch eingeschätzt werden.

Heisser Stuhl



Lernende setzen sich auf den **heissen Stuhl** und müssen sich den **Fragen/Thesen stellen**.

Die Person kann beauftragt werden, **unterschiedliche Charakteren einzunehmen**: Gleichgültiger Typ, netter Typ, bösertiger Typ, freundlicher Typ.

Bei dieser Methode ist es wichtig, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre herrscht. Sie können sich die Lernenden öffnen und davon profitieren.

ICH-WIR-ES-BALANCE

Das **Modell der TZI** stellt in der Beratung **vier Eckpfeiler**:

- **Thema (ES):** „Worum geht es?“
- **Person (ICH):** „Wer ist mein Gegenüber? Wie sind meine persönliche Voraussetzungen, Erfahrungen, Kompetenzen?“
- **Arbeitsbeziehung (WIR):** „Wie können wir gut miteinander kommunizieren und arbeiten?“
- **Umstände (GLOBE):** „Wie ist die spezifische Beratungssituation?“

Folgende Fragen können helfen:

Handelt es sich um ein Sach-, Persönlichkeits- oder Beziehungsproblem?

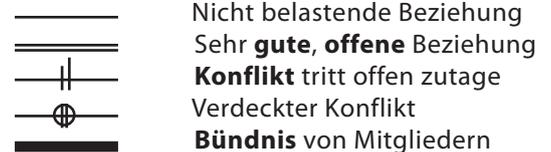
Geht es um einen Sach-, Personal-, oder Beziehungskonflikt?

Fordert die Situation Sach-, Personal-, oder Sozialkompetenz von mir?

Die Kernthese von Ruth Cohns TZI-Modell besagt, dass Beratungsprozesse dann erfolgreich und nachhaltiger geführt werden können, wenn Thema, Person und Arbeitsbeziehung sich in einer gewissen dynamischen Balance befinden und die Umstände der Beratung bedeutsam sind.

Landkarte Team

Lernende denken über den **Umgang im Team** nach. Die Beteiligten werden **aufgezeichnet**, die Namen eingetragen und individuell die Beziehungen mit **Symbollinien dargestellt**.



Daraus werden **Folgerungen** abgeleitet.

Variante: Es wird eine gemeinsame Landkarte dargestellt. Das Ergebnis wird diskutiert.

Gruppenprozesse werden erkennbar und können weiterentwickelt werden.