



# GROW-MODELL

---

## 1. Goal (Ziel)

- Was möchtest du erreichen?
- Wie sieht dein ideales Ergebnis aus?

---

## 2. Reality (Realität)

- Wo stehst du aktuell?
- Welche Herausforderungen gibt es?

---

## 3. Options (Optionen)

- Welche Möglichkeiten hast du?
- Was könntest du anders machen?

---

## 4. Will (Wille)

- Für welche Option entscheidest du dich?
  - Welche konkreten Schritte wirst du unternehmen?
  - Wann wirst du beginnen?
- 

Nimm dir nach jeder Sitzung Zeit, deine Fortschritte zu reflektieren. Was hast du erreicht? Welche Herausforderungen gab es? Dieser Rückblick hilft dir, kontinuierlich zu lernen und die nächsten Schritte klarer zu sehen. Erinnerung: Der Coaching-Prozess ist ein Weg, nicht nur ein Ziel!