

# Coaching-Tagebuch

## Was können Sie in das Coaching-Tagebuch schreiben?

### Wesentliche Inhalte

1. Welche Erkenntnis haben Sie aus unserer letzten Sitzung mitgenommen ?
2. Welche Schritte möchten Sie konkret bis zu unserer nächsten Sitzung unternehmen ?
3. Wie hat die Umsetzung des in der Sitzung besprochenen im Alltag funktioniert ?
4. Was beeinflusst Ihre Gefühlslage positiv, was negativ?
5. Was können Sie besser machen ?
6. Welche Themen sollten in der nächsten Sitzung besprochen werden?

### Ergänzende/Vertiefende Inhalte

- Gedanken und eine Zusammenfassung der letzten Sitzung
- Welche Veränderungen werden beobachtet und angestrebt ( kurz- und langfristig )
- Welche Beobachtungen wurden im Alltag im Umfeld gemacht ?
- Eigene Beobachtungen, Ereignisse, Ängste, Ideen, Fragen an sich selbst
- Wochen-, Monats- und Jahrespläne / Ziele
- Notieren Sie Ihre Träume
- Notieren Sie relevante Situationen mit Mitmenschen

## Tipps für das Tagebuch-Schreiben

Die Regelmäßigkeit des Schreibens spielt eine wesentliche Rolle. Es hilft, eine feste Zeit am Tag einzuplanen, in der Sie sich 10-15 Minuten Zeit nehmen. Mindestens am Tag der Coaching-Sitzung und am Tag vor der nächsten Coaching-Sitzung sollte das Tagebuch geführt werden. Besser ist natürlich eine tägliche Nutzung des Tagebuchs. Wichtig ist Ruhe beim Schreiben. Es sollte also dafür gesorgt sein, dass man sich wohl fühlt, um die Gedanken zu formulieren.

**Besonders effektiv** ist ein Coaching-Tagebuch direkt nach einer Sitzung.

Die Einträge sollten mit einem Datum versehen und chronologisch sortiert sein.

In vielen Fällen macht es Sinn, sich selbst Aufgaben zu stellen, die zum Erreichen von Teil-Zielen führen.

Auch kleine Erinnerungen, die helfen motiviert und fokussiert zu bleiben, sind eine große Hilfe.

Eine Erinnerung könnte lauten:

Was war vor einem Monat ? An welchem Punkt des Prozesses war ich ? Ich sollte meine Einträge dazu erneut lesen.

Ein Tagebuch sollte so einfach wie möglich zu führen sein, damit die „Hürde“, es auch wirklich regelmäßig zu schreiben, so niedrig wie möglich ist. Das kann handschriftlich sein (hier empfiehlt sich tatsächlich ein Buch) oder in einem Textprogramm (das erleichtert das Teilen des Tagebuchs).