

Name des Coaching-Tools:	DoubleTRAMS
Autor des Coaching-Tools:	Dr. Sarah Gierhan, Coaching mit Substanz. coaching@sarahgierhan.de https://sarahgierhan.de
Kurzbeschreibung:	<p>SMARTe Zielformulierungen sind bekannt und hilfreich, jedoch: Wie mache ich das eigentlich konkret im Coaching? Wie komme ich vom Anliegen gemeinsam mit der Klientin zu einer guten SMARTen Zielformulierung?</p> <p>DoubleTRAMS ist eine Methode, mit der der Coach durch den Prozess der Zielformulierung geleitet wird. Am Ende steht ein Ziel, das tatsächlich SMART und hilfreich für den Coachingprozess ist und das des „Pudels Kern“ der Klientin trifft.</p>
Anwendungsbereiche:	<p>DoubleTRAMS kann immer dann eingesetzt werden, wenn ein SMARTes Ziel formuliert werden soll, z.B., um für den Coachingprozess eine Orientierung herzustellen.</p> <p>DoubleTRAMS ist dann besonders hilfreich, wenn die Fragestellung/das Anliegen der Klientin noch nicht konkret greifbar ist und der Coach das Gefühl hat, dass „des Pudels Kern“ noch nicht erkannt und benannt ist.</p> <p>Für die Formulierung von SMARTen Zielen DoubleTRAMS zu verwenden, ist dann nützlich, wenn ein Coach ein SMARTes Ziel formulieren möchte, aber</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich mit der Komplexität SMARTer Ziele überfordert fühlt und sich daher nicht rantraut, • nicht genau weiß, wie er/sie dabei vorgehen soll, • nicht genau weiß, wie er das in eine Coachingsitzung einbauen soll, • die Formulierung SMARTer Ziele zu technisch findet.
Zielsetzung/Effekte:	<p>DoubleTRAMS erleichtert dem Coach und der Klientin die Zielklärung und -formulierung und führt auf einfache und angenehme Weise zu einem SMARTen Ziel – ein Ziel, das klar, erreichbar, motivierend und greifbar ist und dem entspricht, was die Klientin wirklich erreichen möchte.</p> <p>Am Ende von DoubleTRAMS ist die Klientin</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiv gestimmt, • motiviert, die Veränderungen anzugehen, • um Erkenntnisse zu ihrem Anliegen reicher und • klar in Bezug auf ihr Ziel. <p>Damit unterstützt DoubleTRAMS die zentralen für Coachingerfolg relevanten Wirkfaktoren „Zielklärung und -orientierung“ sowie „Klarheit über Veränderungsmöglichkeiten“, „Veränderungsmotivation“, „Arbeitsbeziehung/Zusammenarbeit“ und „Förderung der ergebnisorientierten Reflexion“.</p>

<p>Ausführliche Beschreibung:</p>	<p>Siehe auch das Lehrvideo zu dieser Methode auf https://sarahgierhan.de/#Material</p> <p>DoubleTRAMS besteht daraus, zwei Mal von hinten die 5 Kriterien einer SMARTen Zielformulierung anzuwenden: Ausgehend von einer ersten versuchsweisen Formulierung eines Ziels, werden die Kriterien „T“ (terminiert), „R“ (realistisch), „A“ (attraktiv oder erreichbar), „M“ (messbar), „S“ (spezifisch) zweimal hintereinander durchdekliniert. Dabei wird das Ziel jeweils entsprechend verfeinert. Am Ende steht die Draufschau auf das Ziel als Abschluss.</p> <p>1. Schritt: Grobes Ziel formulieren.</p> <p>Die Klientin wird gebeten, ein erstes grobes Ziel zu formulieren. Dies wird schriftlich notiert (für Klientin und Coach gut sichtbar, sodass immer beide den aktuellen Stand der Zielformulierung vor Augen haben).</p> <p>Hilfreiche Fragen hierzu können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegeben Ihr Anliegen, das wird gerade besprochen haben: Was könnte ein Ziel für den Coachingprozess sein? • Was möchten Sie am Ende des Coachingprozesses erreicht haben? • Wenn Sie am Ende unserer Zusammenarbeit hier rausgehen und sagen „Ja, mein Anliegen/Problem hat sich geklärt“: Was müsste passiert sein? <p>Hierbei ist zu beachten, dass das Ziel positiv formuliert ist und im Einflussbereich der Klientin. Außerdem muss der Coach auf eine korrekte Formulierung achten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Es ist mir wichtig, ... [zu erreichen]" – ist kein Ziel, sondern eine aktuelle Einstellung oder Haltung • "... stört mich." – ist kein Ziel, sondern nur eine Beschreibung des IST-Zustandes • "Es wäre schön, wenn ich ... verändern könnte." – ist kein Ziel, sondern ein Wunsch <p>2. Schritt: Erste Runde T-R-A-M-S</p> <p>Gemeinsam mit der Klientin wird das aufgeschriebene Ziel umformuliert.</p> <p>Zunächst wird das Ziel gemeinsam terminiert (T). Hilfreiche Formulierungen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Am Ende des Coachingprozesses möchte ich...“ • „Am Ende des Coachingprozesses werde ich ...“ [erreicht/getan haben]. • „Mein Ziel ist, am Ende des Coachingprozesses ...“ [zu können/getan zu haben]. <p>Dann wird das Ziel realisierbar (R) formuliert. Dabei achtet der Coach darauf, dass das Ziel so formuliert ist,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dass die Erreichung des Ziels komplett in der Hand der Klientin (mit Unterstützung des Coachs) liegt, • dass das Ziel innerhalb der Coachingzeit erreichbar ist. <p>Anschließend wird erfragt, inwiefern das Ziel attraktiv (A) für die Klientin ist. Hier sollte der Coach unbedingt auf non- und paraverbale Aspekte in der</p>
--	--

Antwort der Klientin, Zögern etc. achten. Diese können Hinweise darauf sein, dass die Klientin an der Zielformulierung noch etwas stört, sie an irgendeiner Stelle „Bauchschmerzen hat“ oder noch etwas fehlt, damit das Ziel wirklich attraktiv ist („Ja es ist schon attraktiv, aber...“). Diese Aspekte sind unbedingt zu beachten und zu erfragen. Dabei ist das Ziel entsprechend umzuformulieren und zwar so lange, bis es wirklich attraktiv ist und die Klientin nichts mehr stört.

Anschließend wird versucht, das Ziel so weiter zu formulieren, dass die Zielerreichung **messbar (M)** ist. Hier ist die folgende Vorstellung für die Klientin hilfreich:

- Stellen Sie sich vor, Sie erzählen einem unbeteiligten Außenstehenden von Ihrem Ziel und bitten ihn, nach Zielerreichung von außen zu beurteilen, ob Sie das Ziel erreicht haben. Klappt das?

Abschließend wird das Ziel **spezifisch (S)**. Hierbei ist es hilfreich, Phrase für Phrase bzw. Wort für Wort durch die Zielformulierung zu gehen und zu fragen:

- Ist dieses Wort oder diese Phrase eindeutig oder welche Veränderung braucht es, damit die Formulierung eindeutig ist?

Bei jedem Schritt gilt, dass das Ziel nicht zwangsläufig umformuliert werden muss. Entspricht die Formulierung bereits dem zu prüfenden Kriterium, wird nichts an der Formulierung geändert, sondern zum nächsten Kriterium übergegangen.

3. Schritt: Zweite Runde T-R-A-M-S

Wiederholung von Schritt 2: Alle fünf Kriterien (TRAMS) werden nochmals nacheinander kurz überprüft. Dies ist wichtig, um sicherzustellen, dass das Ziel am Ende auch wirklich allen Kriterien entspricht. Denn es ist möglich, dass das Ziel z.B. nicht mehr realisierbar oder attraktiv ist, nachdem es spezifisch gemacht worden ist.

4. Schritt: Abschluss

Am Ende des Prozesses steht eine Zielformulierung, die allen 5 SMART-Kriterien entspricht. Dies bedeutet auch, dass das Ziel erreichbar, motivierend und greifbar ist.

Nun wird gemeinsam auf die entstandene Zielformulierung geschaut. Hilfreiche Fragen können sein:

- Wie schauen Sie auf Ihr Ziel?
- Wie geht es Ihnen jetzt?
- Wie geht es Ihnen mit Ihrem Ziel?

Die Zielformulierung mit DoubleTRAMS kann dann abgeschlossen werden, wenn die Klientin hier Antworten gibt, die anzeigen, dass sie sich mit dem Ziel wohlfühlt, dass es einem Ziel entspricht, mit dem sie arbeiten kann und möchte, dass sie motiviert ist, das Ziel nun anzugehen.

Sollte dies nicht der Fall sein, erfragt der Coach, an welchen Stellen die Klientin noch Ungereimtheiten, Widersprüche, Abwehr spürt. Diese sind immer ein Hinweis darauf, dass das Ziel noch nicht vollständig SMART ist. Man wird an dieser Stelle dann nochmals auf eines der Kriterien zurückkommen und das Ziel entsprechend umformulieren bis die obigen Fragen zufriedenstellend beantwortet werden können.

<p>Voraussetzungen/Kenntnisse:</p>	<p>Grundkenntnis über SMARTe Ziele: SMARTe Ziele sind</p> <ul style="list-style-type: none"> • spezifisch, sodass eindeutig klar wird, was erreicht werden soll; • messbar, sodass später überprüft werden kann/könnte, ob das Ziel erreicht worden ist; • atraktiv, sodass man motiviert ist, sie zu erreichen; • realisierbar, sodass sie tatsächlich umgesetzt werden können, obwohl das möglicherweise herausfordernd ist und • terminiert, sodass klar ist, bis wann etwas erreicht werden soll.
<p>Persönlicher Hinweis/ Kommentar/ Erfahrungen:</p>	<p>Es empfiehlt sich sehr, die hier vorgegebene Reihenfolge einzuhalten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die SMARTen Kriterien dann am besten erarbeitet werden können, wenn man sie von hinten anwendet, also mit „T“ beginnt etc.</p>
<p>Einordnung des Tools in den Coaching-Prozess:</p>	<p>DoubleTRAMS wird in der Zielklärungsphase angewandt. Dem Tool geht eine Orientierung über das Anliegen (Anliegenexploration) voraus, damit die Klientin in der Lage ist, ein erstes grobes Ziel – Voraussetzung für DoubleTRAMS – zu formulieren.</p> <p>Ferner kann DoubleTRAMS immer dann eingesetzt werden, wenn der Wunsch besteht, ein Ziel SMART zu formulieren.</p>
<p>Technische Hinweise:</p>	<p>Dauer ca. 15-45 Minuten, je nach Komplexität des Ziels sowie Anliegens und je nach Coach und Klientin.</p> <p>Material: die Zielformulierung muss mitgeschrieben werden können, sodass Coach und Klientin gemeinsam daran arbeiten können; virtuell und präsent möglich.</p>
<p>Quelle:</p>	<p>Dr. Sarah Gierhan, 2021</p>