

Gespräch zur Zielsetzung

Angelehnt an das S.M.A.R.T.-Konzept können folgende Fragen gestellt werden, um ein Ziel der Beratung zu definieren:

1. Was ist das Problem?
2. Wie hoch ist die Belastung? (Skala 0-10)
3. Was wurde bereits zur Bewältigung probiert?
4. Was könnte noch probiert werden?
5. Was konkret soll als Ziel gesetzt werden?
6. Wann wissen Sie, dass es „gut“ ist?
7. Bis wann muss es „gut“ sein?
8. Was passiert, wenn das Ziel nicht erreicht wird?

Psychologie