

Ihre Transferstärke-Einschätzung

1. Offenheit

Wie offen sind Sie, Ihr Verhalten und Ihre Vorgehensweisen zu verändern, um Ihr persönliches /berufliches Ziel zu erreichen ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsfrage: Welchen Sinn macht es, sich bzw. ein bisheriges Verhalten zu ändern?

Wie wollen Sie vorgehen?/Was möchten Sie ändern?

2. Selbstverantwortung und –management

Wie motiviert sind Sie, sich selbst immer wieder anzutreiben, an der Veränderung weiter zu arbeiten bzw. sich von dem alten Trott zu trennen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsfragen: Mit welchen Mitteln gehen Sie Hindernisse an? Wie sind Sie bisher mit Herausforderungen umgegangen?

Wie wollen Sie vorgehen?/Was möchten Sie ändern?

3. Rückfallmanagement

Wie stark ist Ihre Fähigkeit, Rückfälle in alte Verhaltensweisen zu erkennen und trotz der (Routine-) Anforderungen des Arbeitsalltags Ihrem Veränderungsprozess Priorität einzuräumen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsfrage: Welche Nachteile hätte es, wenn Sie die alten Verhaltensweisen beibehalten? Welche Chancen würden verloren gehen?

Wie wollen Sie vorgehen?/Was möchten Sie ändern?

4. Reflexion bei Rückfällen

Wie stark ist Ihre Fähigkeit, sich bei Rückschlägen so zu motivieren, dass Sie Mut- bzw. Lustlosigkeit überwinden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impulsfrage: Was denken Sie, wenn es wieder mal nicht geklappt hat?

Wie wollen Sie vorgehen?/Was möchten Sie ändern?

5. Unterstützendes Umfeld

Wie intensiv kann Ihr Umfeld (z.B. Vorgesetzter, Kollegen, Freunde, Familie etc.) Sie unterstützen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wollen Sie vorgehen?

Wer kann Sie auf welche Weise unterstützen?
