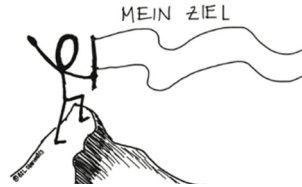


# ANTREIBER UND HINDERNISSE



---

---

---

---



## ANTREIBER

Sie helfen mir, mein Ziel zu erreichen

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

## HINDERNISSE

Sie hemmen das Erreichen meines Ziels

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

Hindernis	Antreiber aktivieren und nutzen (zum Überwinden des Hindernisses) Plan/Vorgehen	Ressourcen neu dazu gewinnen oder entwickeln (zum Überwinden des Hindernisses) Plan/Vorgehen	Weitere Strategien, um das Hindernis abzuschwächen oder zu umgehen

Mich kann man mehrmals ausdrucken!



### Massnahmen und nächste Schritte

Wer macht's?	Was?	Bis wann?

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun? / Bernd Birgmeier (Hrsg.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - S. 207-225.  
[https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto\\_171968.pdf?sequence=2](https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2)  
Hirschi, A. (2008). Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung. In: D. Läge & A. Hirschi (Hrsg.). Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Zürich: LIT.  
Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.  
Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: British Journal of Guidance & Counselling, 40 (4), pp. 369-383.  
Hirschi, A., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). Achieving work-family balance: An action regulation model. Academy of Management Review, 44(1), 150-171.  
Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: Career Development Quarterly.  
Tobler, S. (2015). Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern. Klett-Cotta.  
Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. Journal of Career Development, 42(5), 381-395.  
Arbeitsblatt erarbeitet in Anlehnung an die „Kraffteldanalyse“.