

VORSPRUNG

durch Perspektivenentwicklung



»Selbst der Kleinste vermag den
Lauf des Schicksals zu ändern.«
(J. R. R. Tolkien, Der Herr der Ringe)

Inhalt

Zu Beginn.....	3
Ihr Ziel für <i>Vorsprung durch Perspektivenentwicklung</i>	4
Timeline	5
Modul 1 Ziele setzen, erreichen & visualisieren	6
Drei Schnappschüsse	6
Zielcollage.....	7
Urkunde	7
Reflektion Ziele	8
Modul 2 Werte, Stärken & Ressourcen	9
Werte	9
Ihr persönliches Wertesystem.....	9
Wertediagramm	11
Beispiel für Bedürfnisse/Werte.....	12
Reflektion Werte	13
Stärken & Ressourcen	14
Stärkensammmlung	14
Stärkenhierarchie.....	14
Stärkenverwirklichung.....	15
Kraftspender.....	16
Lebensweg.....	18
Stärkende Erinnerungen.....	18
Reflektion Stärken & Ressourcen	19
Modul 3 Energiesteuerung & aufbauende Selbstgespräche	20
Energiesteuerung	20
Reflektion Energiesteuerung	21
Aufbauende Selbstgespräche & Gedanken	22
Selbsteinschätzung	22
Ihr Weg zum positiven Selbstgespräch.....	24
Reflektion aufbauende Selbstgespräche & Gedanken	26
Reflektion & Essenz Modul 1–3	27
Mal angenommen	28
Impulse, Anregungen, Ideen für Ihr weiteres Leben	28



Zu Beginn

Vielleicht kennen Sie das? Sie haben viele neue Erkenntnisse und Impulse erhalten, es gelingt Ihnen aber nicht, diese wie gewünscht in konkreten Situationen umzusetzen.

Ihr persönlicher Bestseller unterstützt Sie dabei, Ihre Erfolge festzuhalten, den Transfer zu begleiten und sicherzustellen. Nutzen Sie dazu die Timeline (Seite 5). Fragen und Aufgaben helfen Ihnen, die verschiedenen Themen zu vertiefen und sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst zu werden. Gerne können Sie die Fragen auch um eigene Fragen und Anmerkungen ergänzen.

Gestalten und erweitern Sie Ihren persönlichen Bestseller nach Lust und Laune mit Bildern, Zeichnungen etc. Machen Sie ihn zu etwas Besonderem.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!



Ihr Ziel für *Vorsprung durch Perspektivenentwicklung*

Was ist Ihr Ziel, was möchten Sie mit *Vorsprung durch Perspektivenentwicklung* erreichen? Beschreiben Sie das so genau wie möglich.

Was soll danach anders sein als vorher?

Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Woran werden andere merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?



Timeline

Für die Reflektion und zum Skalieren von Teilzielen ist die Verwendung einer persönlichen Timeline hilfreich.

Auf der Timeline markieren Sie nach jedem Modul, wo Sie sich aktuell befinden. Das macht sichtbar, wie viel Weg schon zurückgelegt ist.

Überlegen Sie nach jeder Markierung, welchen nächsten Schritt Sie gehen sollten, um ihrem Ziel näher zu kommen.

Am Ende des Coachings wird Ihre Entwicklung u. a. anhand der Timeline gemeinsam reflektiert.

