

**Ziel:** Fragesequenz zum Selbstcoaching als Weg zur Zielerreichung.

**Arbeitsanweisung:** In wenigen Minuten Ihrer Zeit, machen Sie hier die ersten Schritte in Richtung Veränderung. Beantworten Sie einfach die folgenden Fragen und kommen Sie damit Ihren Wünschen und Ihrem Ziel einen Schritt näher.

1.0 Kreuzen Sie auf der Skala von 1-10 an, wobei 10 für Ihren bestmöglichen Zustand steht, wie es Ihnen in den angeführten Lebensbereichen geht.

Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beziehung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liebe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sex	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beruf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Karriere	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persönlichkeitsentwicklung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1.1 In welchen zwei Lebensbereichen meinen Sie, ist noch mehr für Sie drin?

.....  
.....

1.2 In welchem dieser beiden Lebensbereiche ist es für Sie am wichtigsten, eine Veränderung herbeizuführen?

.....

2.0 Welchen Wunsch möchten Sie sich in diesem Bereich am liebsten erfüllen?

.....  
.....

3.0 Wo sind Sie jetzt im Hinblick auf Ihren erwähnten Wunsch? Was möchten Sie verändern? Was ist jetzt noch nicht erfüllt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3.1 Formulieren Sie nun Ihr Ziel. Mit dem Einhalten der folgenden 4 Kriterien machen Sie Ihren Erfolg wahrscheinlicher.

Realistisch: Ihr Ziel muss sich in Ihrem Handlungsspielraum befinden und unabhängig von anderen erreichbar sein

Konkret: Formulieren sie sinnesspezifisch und so präzise wie möglich Ihr Ziel

Kontextualisierend: Wo, wann, wie und mit wem können Sie Ihr Ziel erreichen?

Sinnvoll: Woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

.....  
.....  
.....  
.....

3.2 Definieren Sie nun das angemessene Verhalten, das Sie der Erfüllung Ihres Wunsches, Ihres Zieles näherbringt. Sie schaffen sich damit einen kurzen Bogen für Rückmeldungen, was bedeutet, dass Sie stets wissen, wann Sie sich auf Kurs befinden. Bitte nutzen Sie auch hier die Ihnen bereits bekannten Kriterien aus 3.1.

Woran werden Sie stets bemerken können, ob Sie weiterhin auf Kurs sind?

.....  
.....  
.....  
.....

Wodurch können Sie schon das Gehen des Weges genießen?

.....  
.....  
.....  
.....

Woran werden Sie schon demnächst erkennen können, dass Sie am Weg sind?

.....  
.....  
.....  
.....

3.3 Dass Sie Ihren Weg zum Ziel gehen um sich Ihren Wunsch zu erfüllen, wirkt sich auch auf andere Personen in Ihrem Umfeld aus. Sie können sich Ihre Wünsche leichter erfüllen, wenn Sie mit diesen Auswirkungen voll und ganz einverstanden sind. Was war das Gute an Ihrem alten Verhalten, bzw. Ihrem damaligen Zustand?

.....  
.....  
.....  
.....

Wie können Sie dieses Gute weiterhin sicherstellen, während Sie die gewünschte Veränderung entwickeln und beibehalten?

.....  
.....

Wofür wird Ihr neues Verhalten bzw. Ihr neuer Zustand ein Anfang sein?

.....  
.....

3.4 Nach diesem sehr wichtigen Teil klären Sie nun noch mal alle Voraussetzungen für Ihren erfolgreichen Weg. Was war das Schlechte am alten Verhalten, bzw. Ihrem damaligen Zustand?

.....  
.....

Was ist das Gute an Ihrem neuen Verhalten bzw. Ihrem neuen Zustand?

.....  
.....

Welche Ressourcen haben Sie bereits für Ihren neuen Weg?

.....  
.....

Welche Ressourcen brauchen Sie noch und wie beschaffen Sie sie?

.....  
.....

3.5 Bauen Sie geistige Brücken in Ihre Zukunft.

Was werden Sie tun, um sich auf Kurs zu halten?

.....  
.....

Was werden Sie gegebenenfalls tun, um sich wieder auf Kurs zu bringen?

.....  
.....

Sie haben damit etwas in der Hand, dass Sie ebenfalls auf Kurs halten kann, weil es Sie daran erinnert, dass Sie Zeit und Energie in die Erfüllung Ihrer Wünsche investieren!