



einfach
erfolgreich

Mein Erfolgsbuch





Erfolgsbuch

Bitte beantworten Sie die Fragen immer schriftlich und der Reihe nach. Schalten Sie an diesen Stellen auf Pause. Die Zeitangaben sind lediglich Richtwerte zur Orientierung. Aus den Antworten wird sich neben unzähligen persönlichen Erkenntnissen Ihre individuelle ROADMAP zum Erfolg ergeben.





Modul 2: R=Realismus

Aufgabe 1: Mein Lebensentwurf

⊕20min

Nehmen Sie sich für diese Aufgabe ausreichend Zeit, denn je ausführlicher Sie Ihren Lebensentwurf beschreiben, desto leichter werden Ihnen die Aufgaben im Rest des Coachings fallen. Schritt für Schritt wird dieser Entwurf zu einem konkreten Plan für Ihr Leben.

Denken Sie beim Schreiben Ihrer Rede an folgende Fragen:

Wie war mein Leben?

Was habe ich beruflich erreicht?

Wie war mein Privatleben?

Was habe ich getan, um gesund zu bleiben?

Worauf bin ich besonders stolz?

Wofür habe ich die meiste Zeit verwendet?

Wie möchte ich den Menschen die mir nahe stehen in Erinnerung bleiben?





Aufgabe 2: Führen Sie einen Realitäts-Check durch!

⌚ 10min

Schreiben Sie sich stichpunktartig die Antworten auf:

Woran bewerten Sie Ihren Lebenserfolg? Nennen Sie mindestens drei Faktoren, z.B. Karriere, Familie oder Gesundheit.

Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie bis heute erreicht haben.	Warum und wie haben Sie sie erreicht?





Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie bis heute nicht erreicht haben. Mit welchen Zielen waren Sie über- bzw. unterfordert?	Warum haben Sie sie nicht erreicht?

Nehmen Sie sich noch einmal 5 Minuten Zeit und schauen Sie sich Ihre Antworten an. Analysieren Sie nun abschließend, welche Ziele realistisch waren und welche nicht.





Modul 3: O=Organisation

Aufgabe 3: Schreiben Sie Ihren WUNSCHstundenplan!

⊕ 15min

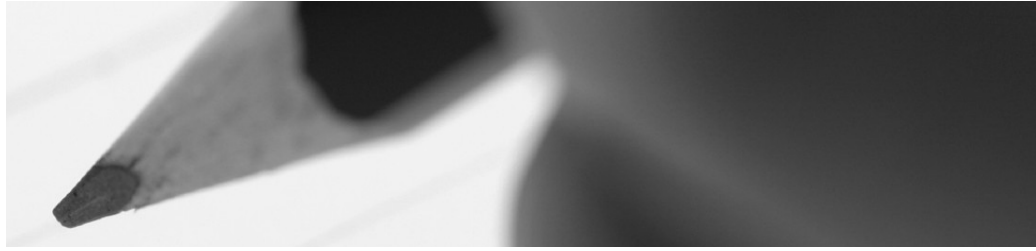
Schritt 1: Womit möchten Sie Ihre Zeit verbringen?

Schritt 2: Machen Sie sich einen Stundenplan für eine typische Woche.
Tragen Sie ein, wofür Sie Ihre Zeit verwenden, zum Beispiel mit Fernsehen, Sport, Zeitunglesen, privaten und beruflichen Terminen oder dem Haushalt.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06-07:00							
07-08:00							
08-09:00							
09-10:00							
10-11:00							
11-12:00							
12-13:00							
13-14:00							
14-15:00							
15-16:00							
16-17:00							
17-18:00							
18-19:00							
19-20:00							
20-21:00							
21-22:00							
22-23:00							
23-24:00							

Schritt 3: Markieren Sie die Stunden, die Sie für wichtige und zielführende Tätigkeiten verwenden.





Schritt 4: Schreiben Sie nun einen WUNSCHstundenplan, in dem Sie die Zeit, die Sie mit unwichtigen Tätigkeiten verbringen reduzieren, um mehr Zeit für wichtiges zu gewinnen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06-07:00							
07-08:00							
08-09:00							
09-10:00							
10-11:00							
11-12:00							
12-13:00							
13-14:00							
14-15:00							
15-16:00							
16-17:00							
17-18:00							
18-19:00							
19-20:00							
20-21:00							
21-22:00							
22-23:00							
23-24:00							





Meine Ziele

Aufgabe 4a: Definieren Sie Ihre Hauptziele! ⊕5min
Eventuell ergeben sich Ihre Hauptziele bereits aus Ihrem Lebensentwurf. Blättern Sie gerne zurück.

Formulieren Sie erst einmal nur die „großen Steine“ in Ihrem Leben, ca. 3 Hauptziele.

Aufgabe 4b: Formulieren Sie Ihre Ziele konkret! ⊕5min
Formulieren Sie Ihre Ziele konkret und in die Ich-Form um. Zum Beispiel: "Ich höre mit dem Rauchen auf", statt "Ich möchte mit dem Rauchen aufhören". Ihre Ziele sind ein Entschluss, den Sie gefasst haben und keine Wünsche, die in Erfüllung gehen sollen.

Aufgabe 4c: Definieren Sie ausgewogene Ziele! ⊕5min
Schreiben Sie unter jedes Ziel kurze Antworten zu folgenden Fragen:
Wie viel Zeit kann und will ich am Tag/ in der Woche/ im Monat in die Umsetzung des jeweiligen Ziels investieren?
Wenn Sie schon jetzt in einen Zielkonflikt geraten, überdenken Sie Ihre Ziele nochmals und verändern Sie diese gegebenenfalls.

Aufgabe 4d: Setzen Sie sich Termine! ⊕5min
Bitte setzen Sie hinter jedes Ihrer Hauptziele einen konkreten Termin, bis wann Sie es erreicht haben möchten.

Aufgabe 4e: Setzen Sie sich Etappenziele! ICON 5min
Planen Sie Ihre Etappenziele so klein wie möglich und vergessen Sie nicht, jedes Etappenziel mit einem Termin zu versehen. Denken Sie dabei an Pausen und Ruhephasen! Planen Sie sorgfältig und nehmen Sie sich dafür so viel Zeit wie Sie brauchen. Versehen Sie Ihre Etappenziele mit Belohnungen.





Die ROADMAP für mein 1.Hauptziel

4a) Mein Ziel: _____

4b) Konkret formuliert: Ich _____

4c) Wie viel Zeit kann und will ich am Tag/ in der Woche/ im Monat in die Umsetzung meines Ziels investieren?

4d) Bis wann werde ich mein Ziel erreichen?

4e) Etappenziele:





Modul 4: A=Autonomie

Aufgabe 5: Die innere Inventur

⊕5min

Beantworten Sie bitte für jedes Ihrer Ziele folgende Fragen:

Wer wird mich bei meinem Ziel unterstützen?

Bei welchen Menschen bin ich mir nicht sicher?

Was werde ich tun, um diese Person für mich zu begeistern?

Bin ich in der Lage, mein Ziel auch ohne fremde Unterstützung zu erreichen?

Wer könnte mein Berater und Helfer sein?





Die ROADMAP für mein 2.Hauptziel

4a) Mein Ziel: _____

4b) Konkret formuliert: Ich _____

4c) Wie viel Zeit kann und will ich am Tag/ in der Woche/ im Monat in die Umsetzung meines Ziels investieren?

4d) Bis wann werde ich mein Ziel erreichen?

4e) Etappenziele:





Modul 4: A=Autonomie

Aufgabe 5: Die innere Inventur

⊕5min

Beantworten Sie bitte für jedes Ihrer Ziele folgende Fragen:

Wer wird mich bei meinem Ziel unterstützen?

Bei welchen Menschen bin ich mir nicht sicher?

Was werde ich tun, um diese Person für mich zu begeistern?

Bin ich in der Lage, mein Ziel auch ohne fremde Unterstützung zu erreichen?

Wer könnte mein Berater und Helfer sein?





Die ROADMAP für mein 3.Hauptziel

4a) Mein Ziel:

4b) Konkret formuliert: Ich _____

4c) Wie viel Zeit kann und will ich am Tag/ in der Woche/ im Monat in die Umsetzung meines Ziels investieren?

4d) Bis wann werde ich mein Ziel erreichen?

4e) Etappenziele:





Modul 4: A=Autonomie

Aufgabe 5: Die innere Inventur

⊕5min

Beantworten Sie bitte für jedes Ihrer Ziele folgende Fragen:

Wer wird mich bei meinem Ziel unterstützen?

Bei welchen Menschen bin ich mir nicht sicher?

Was werde ich tun, um diese Person für mich zu begeistern?

Bin ich in der Lage, mein Ziel auch ohne fremde Unterstützung zu erreichen?

Wer könnte mein Berater und Helfer sein?





Modul 5: D=Denken verändern Meine Glaubenssätze

	Aufgabe 6a: Finden Sie Ihre Glaubenssätze heraus! ☹5min	Aufgabe 6b: Finden Sie den Ursprung Ihrer Glaubenssätze heraus! ☹5min	Aufgabe 6c: Verändern Sie Ihre Glaubenssätze! ☹5min
	Ergänzen Sie bitte folgende Satzanfänge. Ergänzen Sie gegebenenfalls die Liste um weitere, persönliche Glaubenssätze.	- Von wem stammt der jeweilige Glaubenssatz? - Was war die positive Absicht hinter jedem einzelnen Glaubenssatz? - Wovor sollten sie geschützt werden?	Verändern Sie Ihre Glaubenssätze so, dass sie keine Limitierungen mehr enthalten, sondern Sie in Ihrem Vorhaben erfolgreich zu sein unterstützen.
Menschen sind grundsätzlich..... Ich bin grundsätzlich..... Mein Körper ist..... Ich finde mich..... Freundschaft ist..... Liebe ist..... Meine Beziehung ist..... Meine Arbeit ist..... Sexualität ist für mich..... Mein Leben ist..... Ich kann nicht..... Meine Eltern sind..... Ich Wünsche mir....			





Modul 6: M=Manifestieren

Aufgabe 7: Kontrollieren Sie Ihre Reaktionen!

⊖ 15min

Denken Sie an ein Ereignis, das bei Ihnen negative Gefühle hervorgerufen hat, zum Beispiel an einen Streit in Ihrer Partnerschaft. Wir haben auf jede Situation unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten.

Ereignis:

Was war der emotionale Auslöser für die Situation, z.B. den Streit?

Emotionale Auslöser sind Schmerz, Wut, Enttäuschung oder Aggression.

Was war Ihre Reaktion darauf?

Welche Bedeutung hatte dieses Ereignis für Ihr weiteres Leben?





Welche Alternativen in Bezug auf Ihre Reaktion hätten Sie aus heutiger Sicht gehabt?

Spielen Sie nun die Situation noch einmal durch. Orientieren Sie sich dabei an den 5 Schritten zu mehr Gelassenheit.





Modul 7: A=Auswirkungen abwägen

Aufgabe 8: Machen Sie Ihre Gewinn- und Verlustprognose!

⊕ 15min

Beantworten Sie folgende Fragen zu jedem Hauptziel:

Auf was werde ich verzichten müssen, um meine Ziele zu erreichen und bin ich dazu bereit?

Was gewinne ich?

Ist der Gewinn den Verlust wert?

Welche Auswirkungen hat mein Erfolgsziel auf meine Familie, meinen Beruf, mein Umfeld?

Was wird mein Umfeld zu meiner Veränderung sagen und wie gehe ich damit um?

Mit welchen Widerständen rechne ich?

Ziel 1:

Ziel 2:





Ziel 3:





Aufgabe 9: Treffen Sie Entscheidungen!
Beantworten Sie zu jedem Hauptziel folgende Fragen:

⌚ 10min

	Welche Entscheidungen müssen Sie treffen, um Ihre Erfolgsziele zu erreichen?	Teilen Sie diesen Entscheidungen Prioritäten zu.	Bis wann wollen Sie die ersten Entscheidungen getroffen haben?
Ziel 1			
Ziel 2			
Ziel 3			





Modul 8: P=Perfektionieren

Aufgabe 10: Lernen Sie aus Ihren Niederlagen!

⊖ 15min

Schreiben Sie sich Ihre bisherigen Niederlagen auf und denken Sie über folgende Punkte nach:

Meine Niederlagen:

Welchen Fehler habe ich damals begangen?





Was habe ich daraus gelernt?

Was muss ich verändern, um diese Fehler nicht zu wiederholen?

Welche Fehler habe ich wiederholt?





Wie kann ich sicherstellen, dass mir diese Fehler nicht wieder passieren?





Aufgabe 11: Wenden Sie die 80/20-Regel an!

⊖ 15min

Finden Sie heraus, wie die 80/20-Regel auf Ihre Zielplanung anzuwenden ist. Dazu überlegen Sie bitte, welche Aktivitäten mit einem geringen Aufwand den größtmöglichen Effekt ergeben. Die Kernfrage lautet, welche Aktivitäten können Sie sofort starten und welche davon bringen Sie am schnellsten ans Ziel? Konzentrieren Sie sich auf diese Aktivitäten und bündeln Sie dort Ihre Energien!

Ziel 1:

Ziel 2:





Ziel 3:



Mein
Erfolgsbuch



Viel Erfolg im Leben!

myvolutionmedia gmbh
Verlag & Produktionsgesellschaft
Strelitzer Strasse. 2 | D-10115 Berlin

