

FRAGEN VERÄNDERN DEIN LEBEN

#coaching #timetoshine
#theoogaogajungle
#pestolive



STARTKLAR IN 16 TAGEN

Modul 3, Überblick

Inhalt Coaching Programm

M3: STARTKLAR IN 16 TAGEN

- Modul zwei: **STARTKLAR IN 23 TAGEN**
- Du kennst Dein konkretes Ziel
- Du bist Dir Deiner Gedanken bewusst
- Du weißt in welcher Zeit Du lebst

- Modul drei: **STARTKLAR IN 16 TAGEN**
- Was **benötige** ich um ans **Ziel** zu kommen?
- **Ressourcen, Strategie**

Inhalt Coaching Programm

M3: Überblick

- Modul 3: **STARTKLAR IN 16 TAGEN**
Wie komme ich ans Ziel?
 - Lesson 1: Was benötige ich? **Ressourcen!**
 - Lesson 2: Meine **40** Ressourcen
 - Lesson 3: **GROW-Modell**
 - Lesson 4: **Masterplan**
 - Lesson 5: „Remove before flight“
oder: Deine **Wohlfühloase**



M3, L1 + L2

Begriff Ressource

- **Ressource** = Mittel, Quelle, Gegebenheit, Eigenschaften um
 - Ziele zu verfolgen
 - Anforderungen zu bewältigen
 - spezifische Handlungen zu tätigen
- Materielles oder immaterielles Gut
- Persönliche Eigenschaften, geistige Haltung, Bildung, Gesundheit, Prestige und soziale Vernetzung
- Stärken und Kraftquellen



M3, L1 + L2

Erklärung Ressource

- **Alltagsroutine:** (Dauer-)Überforderung, Unzufrieden- u. Unausgeglichenheit
- Was gibt **Kraft, motiviert**, bringt innere **Balance**
- Was habe ich selbst, was kann ich besonders gut, was macht mir (wirklich!) Freude?
 - Hinblick Zielerreichung: Was fehlt? Wo kann mir jemand helfen?
- Erschöpfung – kraftlos für Dinge, Tätigkeiten die uns gut tun
- **Ziel:** Weniger Energie verschwenden für Themen, die uns Kräfte rauben → Abwärtsspirale und **mehr Energie** für **Themen**, die uns **wichtig** sind, **gut tun** → **Aufwärtsspirale**

M3, L1 + L2 Ressource

- Klärung des Begriffs „Ressourcen“
- Suche nach Ressourcen
- Nützliche Fragen, um Ressourcen zu entdecken
- Persönliche Ressourcen

→ Erklärung siehe **M3, L1 und L2**
(Worksheet)



M3, L3: GROW-Modell

- GROW-Methode ist ein einfaches, **effizientes Coaching-Tool** für Veränderungsthemen
 - Akronym steht für:
 - **G**oal: **Ziele** festlegen und **priorisieren**
 - **R**eality: Aktuelle **Situation** prüfen und klären
 - **O**ptions: **Alternative Strategien** und **Handlungsabläufe** entwickeln
 - **W**hat, **W**hen, **W**ho, **W**ill: **Was wird wann von wem** getan – und ist der **Wille** vorhanden?
- Erklärung im Detail siehe **M3, L3**
(Worksheet)

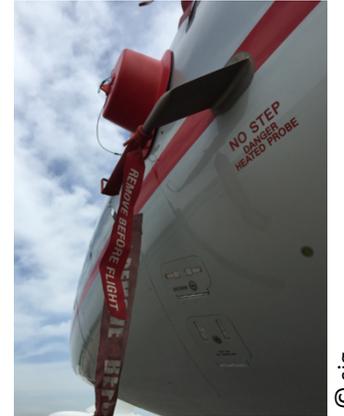
M3, L4: Masterplan (Strategie)

- Masterplan hilft, **große Ziele** in **Etappen** anzugehen – und macht sie so realistischer
 - Erklärung Masterplan nach Dr. Petra Bock
 - Erstellung Masterplan für nächste sieben Jahre
- Erklärung siehe **M3, L4**
(Worksheet)



M3, L5: „Remove before flight“ oder: Deine Wohlfühloase

- Nerviges, Ungeliebtes, Unerledigtes kostet Zeit und Energie
 - Ziel deshalb: Umgebung schaffen mit Menschen und Dingen, die wichtig sind und Kraft schenken
 - „My home is my castle“ von Edward Coke
 - Methode: Alle Faktoren entfernen, die verhindern, dass man STARTKLAR ist
 - Beziehungen und Zuhause prüfen
 - Unnötige bzw. ungeliebte Gegenstände entsorgen
 - Unerledigtes erledigen, usw.
- Erklärung **M3, L5** (Video, Audio)



REMOVE BEFORE FLIGHT

M3: Zusammenfassung

- Das hast Du in Modul 3 erreicht:
 - M3, L1 und L2: Du kennst Deine **Ressourcen** und weißt, was Du noch zur Zielerreichung benötigst.
 - M3, L3: Du hast Deine Ziele mit der **GROW-Methode** definiert, geprüft und ausgearbeitet.
 - M3, L4: Du hast einen **Masterplan** und kennst Deine nächsten Schritte.
 - M3, L5: Du hast „Energieräuber“ in Deinem Leben entfernt und Dir Deine **Wohlfühloase** geschaffen.