

LEICHTER ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

LIEBLINGSÜBUNGEN EINER LIFE COACH

Merkezettel

Übung Nr. 1 - Kopf vs. Bauch. Gib beiden eine Chance!

Stell dir dazu folgende Fragen:

- Was fühlt sich denn gut an?
- Was war mein erster Impuls zu Beginn?
- Wenn ich mich in den nächsten 5min entscheiden müsste, was würde ich wählen?

Übung Nr. 2 - Die 3x10 Methode für den Kurz- und Weitblick

Stell dir dazu folgende Fragen:

- Welche Konsequenzen hat die Entscheidung auf mein Leben in 10 Minuten?
- Was ist in 10 Monaten?
- Und welche Konsequenzen hat die Entscheidung auf mein Leben in 10 Jahren?

Übung Nr. 3 - Zwei Fragen und viele große Erkenntnisse

➡ Was wäre das Schlimmste, das passieren kann?

Frage dich, was das Schlimmste wäre, das passieren kann, wenn du dich für Möglichkeit A entscheidest? Und wie sieht es bei Möglichkeit B aus?

➡ Was würde passieren, wenn du dich bewusst NICHT entscheiden würdest?

Frage dich das ruhig mal: Was wäre, wenn du einfach nichts tust und weiter abwartest. Welche Folgen hätte es - in einem Monat, in einem Jahr, in 10 Jahren?



LEICHTER ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN
LIEBLINGSÜBUNGEN EINER LIFE COACH

Notizen

