

VON DER IDEE IN DIE UMSETZUNG

WIE DU BERUFLICH & PRIVAT ENDLICH INS HANDELN KOMMST UND NACHHALTIG DRANBLEIBST

Merk- und Übungszettel

Schritt 1: Klarheit schaffen

Starte mit einer Standortbestimmung. Ich nutze dafür in meinen Coachings am liebsten das Tool "Context Map", eine Art Brainstorming. Trage den Titel deines Thema in der Mitte ein und sammle alle Ideen & Gedanken drumherum:



Schritt 2: Ziel definieren und ins Gefühl gehen

Definiere ein Ziel, das dich motiviert und sich für dich gut anfühlt.

Welches Ergebnis wäre schön? Was wünscht ich mir? Wo möchte ich am Ende stehen?

Wie willst bzw. wirst du dich am Ende FÜHLEN, wenn das Ziel erreicht ist? Was tief in dir motiviert dich, für dein Ziel loszugehen?

Schritt 3: Umsetzungsplan entwerfen

☆☆ Zielformulierung: Was ist mein Ziel? (kurz & knapp formuliert)

☆☆ Zeitlichen Rahmen: Bis wann möchte ich mein Ziel erreicht haben? Was ist realistisch?

☆☆ Kleine Schritte: Was kannst bzw. willst du als nächstes tun? Was kannst du am besten noch heute umsetzen? Je kleiner die Schritte (5-30min Tasks) sind, desto besser.

☆☆ Hürden: Was könnte mir in den Weg kommen? (Äußerliche Faktoren wie Zeitmanagement, Krankheit, etc., als auch an psychische Hindernisse wie fehlende Motivation, Ablenkung, etc.) Welche ersten Ideen habe ich, diese Hürden zu umgehen?

☆☆ Blumenstrauß: Wie kannst du dich bei Zielerreichung belohnen? Gibt es ein Ereignis, das du schon länger erleben möchtest? Was könntest du dir gönnen? Gibt es etwas, das du dir schon länger kaufen möchtest?

Wie realistisch stufst du es ein, dein Ziel zu erreichen? (Auf einer Skala von 1-10)

Wenn die Zahl unter 8 liegt, braucht dein Umsetzungsplan mehr Feinschliff (und Gehirnschmalz :D)

Schritt 4: Dranbleiben und für Konsistenz sorgen

Achte darauf, dass du kleine, wirklich klitzekleine Gewohnheiten etablierst. Je kleiner du startest, desto größer letztlich die Veränderung.

Denke daran: Deine Willensstärke ist begrenzt und vor allem abends zum Feierabend sehr gering. Baue lieber auf kleine Gewohnheiten, die dich motivieren.

★ EXTRATIPP - Commitment

Suche dir eine Person oder eine ganze Gruppe, mit der du ein Commitment eingehst. Legt Regeln fest. Tauscht euch regelmäßig aus. Veranstaltet kleine Challenges.

Wen könntest du mit ins Boot holen, deinen Umsetzungsplan regelmäßig zu teilen?



Denke daran: "Es liegt nicht an dir, wenn du nicht ins Handeln kommst. Es liegt an deiner Herangehensweise." - Deine Isabelle



shemotion.coaching



Isabelle Hahn



www.shemotion-coaching.de