



WORKBOOK

DEIN NÄCHSTER BESTER SCHRITT



Finde heraus,
was du **wirklich** willst
- beruflich & privat.

SCHÖN, DASS WIR GEMEINSAM STARTEN.

Als Life Coach & Gründerin von **Shemotion** begleite ich Frauen bei ihrer Lebensgestaltung. Gemeinsam finden wir zu mehr Klarheit, Sinn & Begeisterung im Alltag. Damit endlich wieder mehr Konfetti sprüht! 🎉



Die Fragen "Was ist mein nächster Schritt? Was soll ich jetzt tun?" sind in den Coachings sehr präsent. Und genau deshalb habe ich dieses Workbook kreiert. Ich möchte, dass du endlich weiterkommst.

Denn kennst du das Gefühl, vom Dschungel der Möglichkeiten überfordert zu sein? Oder einfach nicht mehr zu wissen, was DU eigentlich willst? Und genau dann bleiben wir stecken. Denn ohne eine nächste Entscheidung geh't halt nicht weiter.

Also: Mach es dir gemütlich und lass dich durch das Workbook leiten. Viel Spaß!

Deine Isabelle

COACH - GRÜNDERIN - LEBENSGESTALTERIN



INHALT

01

WO STEHST DU GERADE?

Wo zwickt es am meisten? Lass uns diese Stellschraube finden und in die Veränderung gehen.

02

WO WILLST DU HIN?

Was wäre schön? Lass uns herausfinden, was du wirklich willst.

03

WAS IST AUF DEM WEG WICHTIG?

Hmm, was könnte dir im Weg stehen? Was brauchst du noch um anzukommen?

04

WAS IST DEIN NÄCHSTER SCHRITT?

Jetzt wird's "ernst". Lass uns herausfinden, was der beste kleine Schritt sein kann.

01 WO STEHST DU GERADE?

Auf einer Skala von 1-10: Wie zufrieden bist du aktuell in den einzelnen Lebensbereichen? Schreibe deine Ergebnisse in das graue Kästchen.

BERUF

FINANZEN

GESUNDHEIT

HOBBIES/ FREIZEIT

WERTE/SINN

LIEBESLEBEN

FREUNDE/FAMILIE

WEITERENTWICKLUNG

Nun gilt es, dir **einen Lebensbereich** auszusuchen (Ja, nur einen!) Du kannst z.B. anhand der niedrigsten Skalenbewertung entscheiden. Oder du wählst den Bereich, der gerade einfach am meisten zwickt.

Und, welcher ist es geworden?

Wie kommt die Zahl zustande, die du für diesen Lebensbereich gewählt hast? **Wie wichtig** ist dieser Bereich **für deine Zufriedenheit** im Leben?

02 WO WILLST DU HIN?

Weißt du: Wenn's um **Ziele & Träume** geht, halten wir uns oft klein. *"Das geht sowieso nicht."* oder *"Ich muss mich auch mal zufriedengeben!"*

Ich möchte dich damit nicht anregen, unerreichbare Ziele zu setzen. Doch ich möchte, dass du an dich glaubst. Dass du dir etwas zutraust!

Deshalb: Denke bei den nächsten Fragen wirklich groß!



Lass uns nochmal kurz bei der Skalenbewertung bleiben. Welche Zahl wünschst du dir bei deinem ausgewählten Lebensbereich? Was willst du erreichen? Was wäre schön?

Mein ausgewählter Lebensbereich

aktuell

Ziel



Warum hast du genau diese Zahl als Ziel ausgewählt? Was wäre mit dem Ziel anders? Wie würdest du dich fühlen? Woran würdest du merken, dass das Ziel erreicht ist?

COACHING-TIPP

Schließ mal für 1min die Augen & stell dir den Moment vor, wenn du dein Ziel erreicht hast. ♥

03 WAS IST AUF DEM **WEG** WICHTIG?

Der größte Fehler, den wir häufig machen, wenn um Umsetzung geht: Wir sind nicht vorbereitet. Wir kennen zwar das Ergebnis, aber haben uns keine Gedanken über den Weg dorthin gemacht. Das ändern wir jetzt.

WO STEHST DU
GERADE?

WAS IST AUF DEM WEG WICHTIG?

WO WILLST
DU HIN?

Was könnte dir auf deinem Weg zum Ziel im Weg stehen? Welche Hindernisse gibt es? (Bsp: Urlaub, Lustlosigkeit, fehlendes Selbstvertrauen, keine Disziplin,...)

Wen oder was brauchst du auf deinem Weg? Wer kann dich supporten? Wo kannst du dir Unterstützung suchen? Was könnte dir den Weg erleichtern? Wie kannst du motiviert bleiben?

04 WAS IST DEIN NÄCHSTER SCHRITT?

My favourite Part!! Lass uns deinen nächsten Schritt definieren, damit der Stein ins Rollen kommt?

BRAINDUMP

Halte alles, wirklich ALLES fest, was du als nächstes tun könntest. Was fällt dir ein?

WICHTIG
Alle Antworten
sind richtig. Es
geht erst einmal
ums Sammeln.

Welche eine Sache davon wirst du noch
HEUTE tun/ausprobieren?

Was davon wirst du **DIESE WOCHE**
umsetzen?

Wähle zum Abschluss eine Person aus, der du von deinen Vorhaben berichtet.
"Commitment is key!"

Ich erzähle es

GRATULATION!

Großes Lob an dich selbst, dass du dir die Zeit FÜR DICH genommen hast. Wie fühlst es sich an, deinen nächsten Schritt zu kennen? - Erzähl mir gern davon, wenn du magst!

NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

... gibt's bei mir im Coaching.

Wenn du dich gerade fragst,.



- ob du auf dem richtigen Weg bist, weil dir der rote Faden fehlt?
- was du im Leben eigentlich willst, damit du wieder mehr Begeisterung & Sinn spürst?
- wie du dich im Dschungel der Möglichkeiten entscheiden sollst um weiterzukommen?
- was es braucht, um das Gedankenkarussell zu stoppen und stattdessen in die Umsetzung zu kommen?
- wie du wieder Lust auf den Job bekommst, damit deine Lebensfreude zurückkehrt?

Schau einfach mal auf meiner Website vorbei und wenn's sich gut anfühlt, lernen wir uns unverbindlich kennen.

WWW.SHEMOTION-COACHING.DE



STÄRKE DEIN INNEN, UM DEIN
AUßEN ZU GESTALTEN.

- ISABELLE HAHN

