

Zeit- Prioritäten Coaching

Du hast wenig Zeit für dein Anliegen? Zeit haben wir nicht, wir nehmen Sie uns für die Dinge, die uns wichtig sind.

Ich habe dir diese Arbeitshilfe erstellt, damit du einen ersten Schritt in deine gesunde Richtung machen kannst. Mit diesen 8 Fragen möchte ich dich unterstützen, Zeit für dich zu finden, um dein Anliegen umzusetzen. Vielleicht ist es weniger als du dir vorstellst. Aber herzaubern kannst du sie dir leider nicht. Vielleicht wirst du feststellen, dass du schon mehr machst als du eigentlich dachtest. Und vielleicht findest du mit dieser Arbeitshilfe Möglichkeiten Zeit für dich zu finden.

In einem persönlichen Coaching kann ich dich viel besser und intensiver unterstützen. Melde dich doch einfach.

1. Frage:

Für welches Anliegen hättest du gerne mehr Zeit für dich? (Schreib es dir so genau wie möglich auf):

2. Frage

Auf einer Skala von 1-10 (10 = das aller wichtigste auf der Welt!, 1= vollkommen egal), wie wichtig ist dir dein Anliegen? Kreise ein

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

3. Frage

Welche Strategie aus der Vergangenheit, mit der du dein Anliegen gestalten konntest, könnten für dein Leben jetzt relevant sein?

4. Frage

Gibt es vielleicht doch eine klitzekleine Möglichkeit, in der du für dich Zeit hast, oder haben könntest? Wenn ja, welche wäre es?

5. Frage

Wie müsstest du dein Leben gestalten, damit du dein Anliegen umsetzen kannst?

6. Frage

Was ist gut daran, wie es jetzt gerade ist?

MICHAEL BRICKMANN

PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

7. Frage

Auf einer Skala von 1-10 (10 = das aller wichtigste auf der Welt!, 1= vollkommen egal), wie wichtig sind die Sachen die du gerade machst? Kreise ein und schreibe davor deine täglichen Dinge, die vielleicht doch in Frage kommen zu tauschen.

_____ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

_____ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

_____ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

_____ 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

8. Frage

Was ist DIE eine Möglichkeit, dass du als erstes verwirklichst? Und wann möchtest du damit anfangen?
