Speed-Selbst-Coaching:

- Stellen Sie den Wecker Ihres Handys auf 10 Minuten ein.

- Sicher haben Sie ein Thema, das Sie „eigentlich" gerne angehen würden, „aber …"

- Schreiben Sie drei bis maximal fünf Gründe, die Sie im Moment daran hindern, auf jeweils einen Post-it-Zettel.

- Ordnen Sie die Zettel hierarchisch, d.h. der unwichtigste Grund ist der erste Zettel oben, darunter der zweite, der dritte usw.

- Schreiben Sie auf jeweils einen Post-it-Zettel auf, was Sie ändern könnten, damit sich das Hindernis überwinden lässt und kleben Sie den Zettel neben den ersten Grund.

- Finden Sie auch für die anderen zwei bis vier Hindernisse Lösungsansätze.

- Betrachten Sie jetzt die fünf Lösungsideen und fragen Sie sich, was der erste nächste Schritt wäre, den Sie jetzt im Moment gehen können, um Ihrem Ziel näher zu kommen.

- Schreiben Sie diesen Schritt als Stichwort auf.

- Wollen Sie den Schritt gehen? Werden Sie ihn gehen? Dann beginnen Sie in dem Moment, wenn Ihr Wecker läutet.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com