

Coaching Notiz

Den ganzen Weg...

Zum Beispiel:
Ich möchte mindestens 5.000,- Euro im
Monat verdienen.
Ich möchte in einer glücklichen Beziehung
leben.

Zielsetzung des Legesystems:

Die Ziele in Ihrem Leben klar beschreiben
zu können und herzufinden, was es braucht
und was getan werden muss, um sie zu
realisieren.

Tipps für diesen Prozess:

Wählen Sie ein Thema aus Ihrem Leben (ein
Problem, eine Entscheidung, eine
Entwicklung, eine Beziehung und mehr).
Schreiben Sie dieses Thema in klaren
Worten auf den Coaching-Notizzettel und
stellen Sie den Zettel oben auf „Coaching
Notiz“.

Wählen Sie nach dem Zufallsprinzip 3 Karten
aus und legen Sie sie in der Reihenfolge der
Fragen auf die entsprechenden Felder.

Zum Schluss....Hat sich das Ziel, das Sie gewählt haben, verändert?

Wenn Sie mit **JA** antworten – wunderbar!
Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse auf und
entscheiden Sie sich für drei Schritte, die Sie
als nächstes tun werden, um dem Ziel näher
zu kommen. Wir empfehlen folgende drei
Schritte:

1. Einen für die nächsten 24 Stunden
2. Einen zweiten für die nächste Woche
3. Einen dritten für den nächsten Monat

Wenn Sie mit **NEIN** antworten – wunderbar!
Wählen Sie ein neues Ziel und fangen von
vorne an...

Wir wünschen Ihnen viel Freude und
Erkenntnisse!

1. Was hindert mich mein Ziel zu erreichen?



2. Was bringt mich näher an mein Ziel?



3. Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

