

# Coach Dich selbst

Von Linda Szelag  
www.coachingclub.de

Nichts ist so konstant wie die Veränderung. In 3, 5 und 10 Jahren werden Sie nicht mehr der sein, der Sie heute sind. Einige werden Eltern oder Großeltern, wechseln den Job, gewinnen im Lotto oder ziehen um.

Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, was Ihnen wichtig ist, dann können Sie jeden Tag Ihr Leben in die richtige Richtung stupsen. Coachen Sie sich selbst!

In den nachfolgenden Abschnitten finden Sie die ersten Schritte. Nehmen Sie sich Zeit! Die Fragen haben es in sich. Schreiben Sie die Antworten, ihr Unterbewusstsein speichert das dann besser. Kleben Sie Fotos auf, dann wird auch das visuelle Gedächtnis aktiviert.

## 1. Wer möchten Sie werden?

### a. Beruflich

---

---

---

### b. Privat

---

---

---

## 2. Wie viel wollen Sie verdienen?

### a. Gehalt

---

### b. Sonstiges Einkommen

---

3. Was würden Sie tun, wenn Sie morgen 1 Million € gewinnen?

---

---

---

---

4. Wie sieht ihr Zuhause in 5 Jahren aus?

---

---

---

---

5. Wie verbringen Sie Ihre Freizeit in 5 Jahren?

a. Freie Zeit

---

---

---

b. Hobbies

---

---

---

6. Was wollten Sie als Kind werden?

---

---

---

7. Wo stehen Sie gesundheitlich?

---

---

---

8. Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch 1 Jahr zu leben hätten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Was sind Ihre wichtigsten Werte?

---

---

---

10. Was wollen Sie wirklich?

Gehen Sie die obigen Antworten noch einmal durch und setzen Sie Prioritäten

---

---

---

11. Was sind Ihre Ziele für die nächsten 12 Monate?

---

---

---

12. Was können Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden tun?

---

---

---

13. Was können Sie in den nächsten 23 Tagen dafür tun?

---

---

---

14. Nach welchem Motto wollen Sie vorgehen? Was motiviert Sie, um durchzuhalten, bis das Ziel erreicht ist?

---

---

Nun sind Sie am Ende der ersten Schritte. Mehr Tipps für die Detailarbeit, die Umsetzung der Ziele, Motivationshilfen und jemanden, der regelmäßig bei Ihnen nachfragt, wie weit Sie denn wirklich sind, finden Sie im Mitgliederbereich von [CoachingClub.de](http://www.coachingclub.de) und im Live-Support.