

Sinn

Damit Du nicht nur vom Impuls-Vortrag inspiriert bist, sondern auch tatsächlich ins Handeln kommst, haben wir diesen Fragenbogen entwickelt. Wir unterscheiden zwischen Konsumzeiten (Vortrag gucken) und Schöpferzeiten (Fragebogen ausfüllen).

Ziel

Wir wollen Dich unterstützen und Dir helfen, den direkten Weg der Krisenbewältigung zu gehen.

- Wie hoch Dein Erfolg ist, entscheidest Du ganz alleine.
 - Deine Innere Haltung = Deine Energie, Dein Engagement und die Qualität Deiner Gedanken sind der erste Schritt.
 - Deine Gedanken und Handlungen der Zweite.
-

Unsere Empfehlung zur Bearbeitung des Fragebogens

Wir empfehlen Dir folgende Schritte zu gehen, damit Du das maximale Ergebnis aus der Bearbeitung erreichst:

1. Wir empfehlen Dir 1-2 störungsfreie Stunden zur Beantwortung einzuplanen.
2. Kontrolliere, ob Du in dieser Zeit wirklich keinen Termin hast.
3. Informiere Dein Umfeld, dass Du störungsfrei bist und nur in absoluten Ausnahmefällen gestört werden möchtest.
 - Anm. Wir nennen das „Störe nur, wenn Blut spritzt“.
 - Wenn Du diese Regelung zum ersten Mal umsetzt, solltest Du ein paar Beispiele den Menschen in Deinem Umfeld benennen, was für Dich wirkliche aktuelle Störungsgründe sind.
4. Schalte Dein Handy aus. Hörer vom Bürotelefon abnehmen und neben das Gerät legen. Schließe Dein Outlook.
5. Setze Dich an einen Platz, wo Du Dich wohlfühlst. (Anm. ich fahre dazu auch gerne zu meiner Lieblingskonditorei nach Aachen. Da bin ich in der Ecke absolut störungsfrei und genieße die Torten mit Cappuccino und stillem Wasser. Im Moment sitze ich stattdessen auf meinem Lieblingsplatz im Garten. 😊)
6. Nimm Dir eines Deiner Lieblingsgetränke mit.
7. Drucke den Fragebogen einseitig aus. (Anm. damit Du die Blätter später nebeneinander auf den Tisch legen kannst, zur Gesamt-Übersicht.)

8. Noch eine persönliche Empfehlung = Ich habe einen – für mich – sehr wertvollen, symbolischen Füllfederhalter. Diesen verwende ich bewusst, gerade für solche enorm wichtigen Tätigkeiten.
 9. Und lege dann los! 😊
-

Bekannte Risiken & mögliche Fehler

1. Nicht alle Termine absagt.
 2. Nicht alle Menschen im Umfeld informiert.
 3. Keinen störungsfreien Platz gewählt.
 4. Falsches Energie-Level = unter Stress, mal eben noch erledigen. Das ist hier nicht nur eine Kopf-Aufgabe, sondern das Schreiben kann Dir Deine tieferen – meist unbewussten – Inhalte schenken.
 5. Am PC ausgefüllt und nicht handschriftlich. (Anm. Schreibe unbedingt mit Deiner Hand. Ich weiß noch nicht warum, aber es fließt bei mir völlig anders, wenn ich handschriftlich schreibe.)
-

Und jetzt viel Spaß und Erfolg

Für Rückfragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

Langerwehe, 05. April 2020

Sabine und Marc Klejbor

PS. In der ersten herrlichen Frühjahrs-sonne. 😊

Datum:	Erstellt von:	Skala 1-10 - Wie geht es Dir? 1=☹️ / 10=😊
--------	---------------	---

1.

Was denkst Du momentan?

Was genau fühlst/ empfindest Du?

(Beispiele: Enge, Schwere, Druck, Kribbeln, ...)

Wo im Körper spürst Du es?

(Beispiel: Brust, Nacken, Bauch, Kopf, ...)

Was ist Dir noch wichtig zu erwähnen?

2.

Welche Emotionen sind das genau?

(Beispiel: Angst, Wut, Trauer, Sorge, Entsetzen, Verwirrung ...)

Werden einige Deiner Glaubenssätze sichtbar?

(Beispiel: „Kann man ja eh, nix machen.“, „Das ganze Leben ist ein Kampf.“, „Dafür bin ich zu alt/ zu jung.“, „Mir fehlt halt die Fähigkeit ...“, „Die Anderen haben es leichter.“, „Ich schaffe das Alles nicht.“)

Bitte schreibe Dir jetzt Alles von Deiner Seele. Du kannst auch malen.

Wenn der Platz nicht ausreicht, schreibe auf der Rückseite weiter.

3.

Wer bist Du als Unternehmer?

Was macht Dich aus?

Was ist das Gute an dem Problem?

Was würde Dir fehlen, wenn Du das Problem so belässt?

Was denken Deine Mitbewerber („Andere“) aus Deinem Umfeld über dieses Problem?

Wie könntest Du das Problem noch viel schlimmer machen?

Mal angenommen, DU wärst frei von jeglichen Einschränkungen, wie würdest Du dann agieren?

Ist das ein Problem, dass Du aus eigener Kraft lösen kannst?

Wenn Du eine Lösung für das Problem hast, was ist dann anders bei Dir? Und in Deinem Umfeld (Familie, Mitarbeiter, ...)?

Welche Auswirkungen hat es, wenn Du das Thema erfolgreich löst?

In welchen Situationen hattest Du bereits Herausforderungen und wie bist Du damit umgegangen?

Wie lauten Deine bisherigen Erfolge? Worauf bist Du stolz?

Du kannst auch gerne hier etwas skizzieren oder malen:

4.

Wenn Du die Fragen in Block 1, 2 und 3 beantwortet hast, ergänze jetzt Deine spontanen Ideen:

Bewerte sie nicht. Offen sein und einfach notieren. Querdenken. Jetzt aufschreiben.

Wenn der Platz nicht ausreicht, schreibe auf der Rückseite weiter.

Welche Mitarbeiter aus Deinem Team könnten jetzt auch Querdenken und wertvolle Ideen, Ansätze, Lösungsoptionen bieten?

Wann wirst Du denen das mitteilen? Und wie?

(Unsere Empfehlung für Dich: Trenne sachliche Inhalte und Emotionen. Sachliches per eMail, und Emotionales per WhatsApp als Audio oder Video. Gerade jetzt!)

Erinnere Dich an Deine persönlichen Kontakte. Wer könnte Dich unterstützen?

Erinnere Dich an Gespräche und fasse die Gedanken und Anregungen hier direkt auf:

Du kannst auch gerne hier etwas skizzieren oder malen:

5.

Jetzt sortiere und priorisiere Deine Notizen.

Zu welchen Lösungsideen inspirieren Dich jetzt Deine Antworten?

Welche Ziele kannst Du konkret ableiten?

Wie realistisch sind die Ziele?

Ist die Umsetzung von Dir selbst realisierbar?

Welchen Preis hat das Ziel? Haben Deine Ziele?

Ist Dir der Einsatz das wert?

Ist das Ziel attraktiv genug?

Wir Menschen agieren auch beim Ziele-setzen absolut unterschiedlich. Für viele muss das Ziel absolut realistisch und erreichbar sein. Das ist unglaublich wichtig. Aber ich bin ein Mensch, der gerade erst bei extremen Herausforderungen das volle Potenzial abrufen. Ich brauche und liebe den Kick!

Daher ein Einblick in meine Denk-/Handlungsweise: Ich setze mir bewusst extreme, hohe, scheinbar unerreichbare Ziele, damit ich meine volle Energie und meine volle Potenziale einbringe.

Ich richte meinen Hauptfokus auf die Zielerreichung. Und dann muss es sich auch mehrfach lohnen.

Ein Glaubenssatz von mir ist: „A-Prio-Ziele werden erreicht!“ Dabei stärke ich meine Geduld und erlebe viele demütige Momente.

Jetzt wieder zu Dir = ist Dein Ziel attraktiv genug für Dich?

Jetzt priorisiere Deine Ziele:

1.

2.

3.

4.

5.

Wie soll Dich das Ziel begleiten? Wie und wann?

Jetzt wieder zu Dir = ist Dein Ziel attraktiv genug für Dich?

Bis zu welchem Termin möchtest Du was erreichen?

(Anm. Gerne stellen wir Dir auch unser Projekt-/Aufgaben-Protokoll zur Verfügung. Eine eMail an info@erfolgsduo.com mit Deinem Wunsch reicht.)

Welche Erinnerungshilfen fallen Dir heute ein?

(Setze sie und vereinbare Meilenstein-Termine für Dich.)

Und zum Abschluss eine Verpflichtungserklärung = Du mit Dir selbst

Ich habe heute Stunden über meine/unsere Situation nachgedacht. Ich habe alle meine Gedanken, Ideen und Maßnahmen zum Mal aufgeschrieben.

Ich verpflichte mich, ich beschließe und ich garantiere mein Bestes zu geben, um diese Inhalte konsequent und diszipliniert umzusetzen, damit ich meine Ziele erreiche und diese Krise bewältige.

....., den

.....
Deine Unterschrift