

LEBENS

Ziele

Plane Deine 3 Hauptziele und unterteile diese in die Aktionsschritte, die Du zur Erreichung jedes Ziels unternehmen müssen.

ZIELE

HANDLUNGSSCHRITTE

BLICK IN DIE

Zukunft

Schau in Deine Zukunft und mache Dir Notizen, wie Du Dein Leben in
6 Monaten, 1 Jahr und 5 Jahren sehen willst.

MEIN LEBEN IN 6 MONATEN

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 1 JAHR

Persönlich:

MEIN LEBEN IN 5 JAHREN

Persönlich:

Vervollständige diese Aussage:

Um dies zu erreichen, muss ich jemand sein, der:

WÖCHENTLICHER

Rückblick

Bitte fülle diesen Wochenrückblick vor jeder Coaching-Sitzung aus und teile ihn mit mir, bevor wir uns treffen.

DATUM:

Worauf habe ich mich diese Woche konzentriert?	
Welche Maßnahmen habe ich diese Woche ergriffen?	
Welche Erfolge habe ich erzielt?	
Welche Herausforderungen sind Dir begegnet?	
Welche einschränkenden Glaubenssätze hast Du losgelassen?	
Beschreibe das Wichtigste, das Du in dieser Woche gelernt hast?.	
Wie beurteilst Du Deinen bisherigen Fortschritte?	

Fragebogen

Beantworte diese Fragen durch Ankreuzen des entsprechenden Kästchens

	Ja	Manchmal	Nein
Ich bin zuversichtlich und sehe mein Leben positiv			
Ich habe unterstützende und pflegende Gewohnheiten			
Ich bin finanziell glücklich und entspannt im Umgang mit Geld			
Ich habe einen großen Kreis von Freunden, die mich unterstützen			
Ich habe viel Zeit für mich, um zu tun, was ich will.			
Ich habe eine gute Schlafenszeit-Routine und schlafe gut.			
Ich ernähre mich ausgewogen und treibe regelmäßig Sport			
Ich freue mich auf die Zukunft			
Ich habe viele neue Möglichkeiten in meinem Leben			
Mein Privatleben ist im Gleichgewicht			

GEWOHNHEITS

Tracker

Täglich 8 Gläser Wasser trinken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliche Achtsamkeits-übun- gen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Tägliches Workout	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Gesundes Frühstück	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Kein Alkohol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

AEntspannung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

MEIN WERTE

Bingo

Dieses Bingospiel soll helfen, die Werte zu erkennen, die für Dich und Dein Leben wichtig sind. Prüfe anhand der unten aufgeführten Eigenschaften, ob sie für Ihr Leben wichtig sind und woran Sie glauben. Kreise alle Eigenschaften ein, die auf dich zutreffen.

ZUVERSICHT

LIEBES-
ABENTEUER

EHRGEIZ

BEHERR-
SCHUNG

VORBILD
SEIN

IM FREIEN
SEIN

KARRIERE-
ORIENTIERT

GEMEIN-
SCHAFTS-
ORIENTIERT

KREATIV
SEIN

WETT-
BEWERBS-
FÄHIG

PFLEGE

LOYAL

SPIRITUELL

ERFOLGREICH

EFFIZIENT

FAMILIE

EHRlichkeit

FREIHEIT

HARTE
ARBEIT

EINFLUSS
AUF ANDERE

SICHERHEIT

WEISHEIT

VERBINDUNG

FREUND-
SCHAFT

GERECH-
TIGKEIT

COACHING

Arbeitsblatt

Dieses Arbeitsblatt kann dabei helfen, die Dinge zu erkennen, die bei der Verfolgung Deiner Ziele dienlich sind oder nicht.

ZIEL:

	1	2	3
AUFHÖREN MIT			
TUE WENIGER VON			
WEITERHIN TUN			
MEHR TUN VON			
ANFANGEN ZU TUN			