

MEIN ERFOLGSKREIS

Selbstcoaching für
PräventionsexpertInnen

Veronika Jakl
www.PioniereDerPraevention.com

WARUM DIESES ARBEITSBUCH?

Liebe PräventionsexpertIn,

es ist schön regelmäßig Bilanz zu ziehen. Wo stehe ich gerade? Was läuft gerade richtig toll? Wo will ich Veränderungen einleiten?

Mit diesem Arbeitsbuch werden Sie eine verbreitete Technik des Selbstcoachings an. Sie beurteilen Ihre Zufriedenheit mit 8 verschiedenen Aspekten des Lebens.

Wie nahe sind Sie schon an der denkbar besten Situation?

Anschließend stellen Sie sich mehrere Fragen, die Sie zum Nachdenken bringen werden. Manche sind nicht einfach zu beantworten. Aber wenn Sie es geschafft haben, werden Sie neue Erkenntnisse in Ihren Alltag tragen!

Und vielleicht ist Ihre erwünschte Zukunft gar nicht so weit weg...

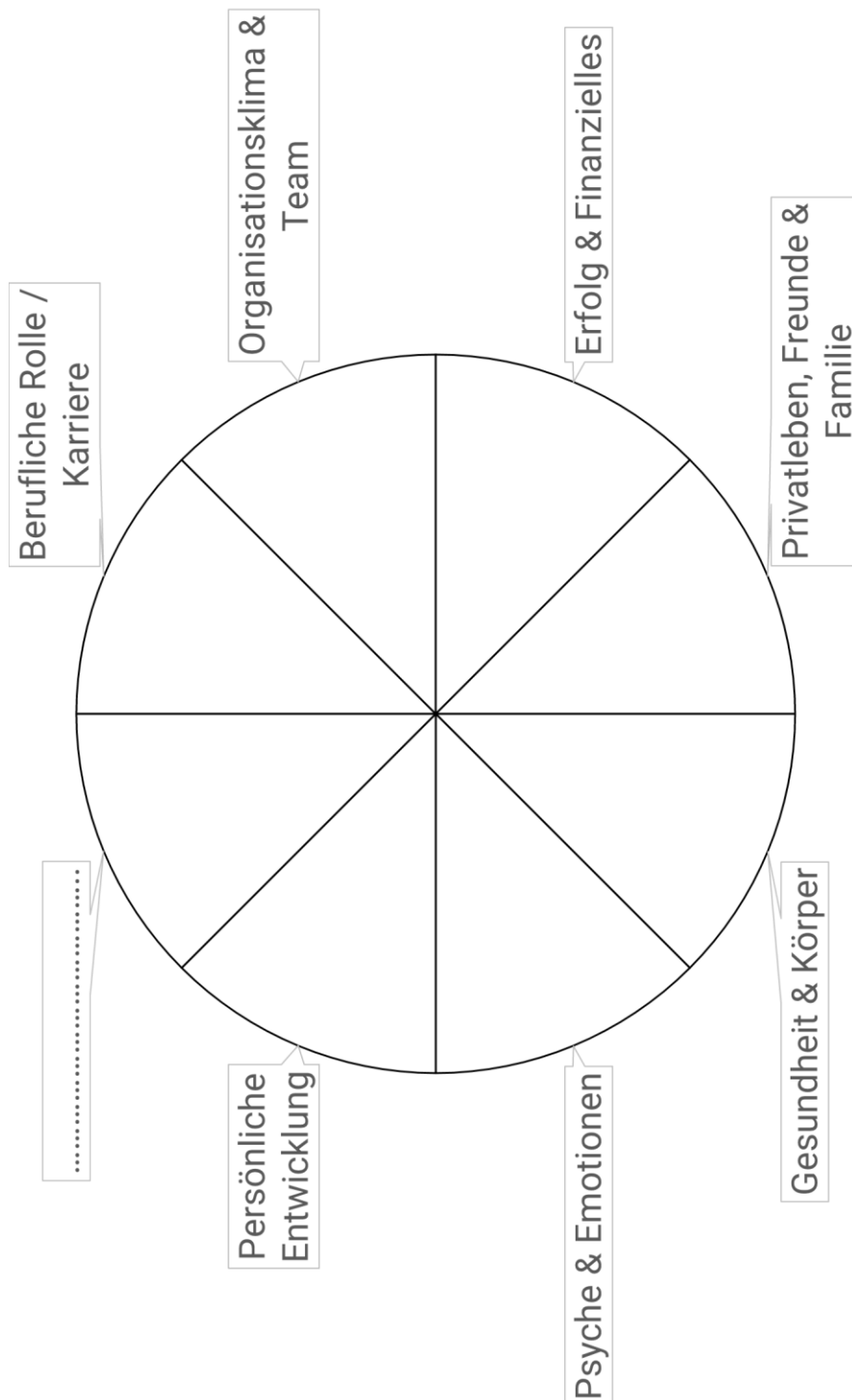
Beste Grüße und viel Spaß!



Veronika Jakl
www.PioniereDerPraevention.com

MEIN ERFOLGSKREIS

Wie schätze ich meine aktuelle Lebenssituation in diesen Aspekten ein?



IHR VOLLSTES SEGMENT

Segment:

Wie haben Sie es geschafft dorthin zu kommen?

Welche Kompetenzen haben Sie, die das möglich machen?

IHR GERINGSTER WERT

Segment:

Woran würden Sie es bemerken, wenn das Segment ein bisschen voller wäre?

Woran noch?

IHR GERINGSTER WERT

Welchen Füllstand wollen Sie erreichen um zufrieden zu sein?

War das Segment schon einmal ein bisschen voller?
Wann?

IHR GERINGSTER WERT

Welche Schritte würde es brauchen um das Gefühl wieder herzustellen?

