

Selbstcoaching in 7 einfachen Schritten

Die detaillierte Anleitung zu diesem Arbeitsblatt finden Sie im Walk & Talk Blog unter <https://www.walk-and-talk-stuttgart.de/effektives-selbstcoaching-durch-vorbilder-in-7-einfachen-schritten-zu-mehr-selbstvertrauen-und-zufriedenheit/>

1. Vorbilder ermitteln

Wer sind meine wichtigsten Vorbilder?

2. Noch mehr Vorbilder?

Wer hat mich in der letzten Zeit beeinflusst?

Wen habe ich (unbewusst) nachgeahmt?

Wer, in meinem beruflichen / privaten Umfeld, zeigt Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich mir auch für mich wünsche?

3. Lebensbereiche und Rollen

Wo und bei welchen Aufgaben möchte ich mich verbessern und weiterentwickeln?

4. Ziele und Ideale

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten möchte ich in den einzelnen Rollen / Lebensbereichen entwickeln?

5. Vorbild wofür?

- *Versehen Sie jede Rolle mit einem Kürzel.*
- *Tragen Sie in der Spalte „Vorbild für diese Rollen“ die passenden Kürzel ein.*

5. Vorbild für diese Rollen	1. und 2. Meine Vorbilder	3. Meine Lebensbereiche / Rollen	5 Kürzel
		4. Meine Ziele und Ideale	
		Meine Rolle:	
		Ziele/Ideale:	
		Meine Rolle:	
		Ziele/Ideale:	
		Meine Rolle:	
		Ziele/Ideale:	
		Meine Rolle:	
		Ziele/Ideale:	
		Meine Rolle:	
		Ziele/Ideale:	
		ICH:	
		Ziele/Ideale:	

6. Top-Vorbilder und Lernfelder

1. Erstellen Sie die Liste Ihrer Top-Vorbilder.
2. Notieren Sie neben jedem Top-Vorbild drei Eigenschaften oder Fähigkeiten (Lernfelder), die Sie bei sich selbst stärken wollen.
3. Unterstreichen Sie die Eigenschaften / Fähigkeiten, deren Erreichung Ihnen ganz besonders am Herzen liegt.

6. Meine Top-Vorbilder	6. Meine Lernfelder

7. In die Tat umsetzen

Was ist mir am Wichtigsten?

Was sollte ich wirklich nicht auf die lange Bank schieben?

Womit will ich gleich heute beginnen?

Notieren Sie Ihre Antwort auf diese Fragen.

Nehmen Sie diesen Plan ernst! Sie haben ihn in Ruhe entwickelt und Sie haben erkannt, dass er Sie zu einem Ziel führt, dass Ihnen wirklich wichtig ist.

Ich will ab heute darauf achten:

Auf diesem Weg habe ich ein gutes Vorbild, nämlich:

Ganz konkret werde ich Folgendes tun / üben / verändern:

Es ist wichtig, dass ich am Ball bleibe und meine Fortschritte kontrolliere. Ich werde sie an Folgendem erkennen: