



## ORIENTIERUNG UND FOKUS IM ALLTAG & BERUF.

In diesem PDF geht es darum, einen Überblick davon zu gewinnen, welche Themen wir im 1 zu 1 Coaching behandeln, und welche Fragen wir uns stellen werden, um Deinen Erfolg noch näher zu kommen.

Im Coaching wird nicht nur die Theorie behandelt, sondern werden auch praxisbezogene Übungen und Aufgaben durchgeführt, die Dir helfen im Alltag oder im Beruf, das genaue Problem sowohl zu identifizieren, als auch effiziente Lösungsansätze zu finden.

Im Folgenden findest Du ein paar Fragen, die als Starthilfe dienen sollen, Deine aktuelle Situation intensiver zu verinnerlichen und einen ersten Überblick zu verschaffen. Natürlich sind Probleme komplett individuell, weshalb das Programm pro Client extra angepasst wird und nicht einfach alles in einem einfachen Videokurs erklärt ist. Es wird gemeinsam mit Dir an Deinen Anliegen gearbeitet. Ich betone, dass die folgenden Fragen lediglich nur als Starthilfe dienen und kein festes Programm für alle darstellen. Das ist nur eine kleine Vorschau!

### 1. Standpunkt – Wo stehe ich gerade? (Die Ist-Situation)

- Erkenne ich was gut für mich ist?
- Kann ich mein Problem in 1 bis 2 Sätzen definieren?
- Treffe ich Entscheidungen rational oder eher emotional?
- Habe auch ich tote Winkel? (Was gibt es um mich herum, was mich unterbewusst hindert?)
- Wer ist der erfolgreichste in meinem nahen Umfeld?
- Wer ist mein Vorbild und wann?

### 2. Zielklarheit – Wo will ich hin? (Smarte Zielsetzung)

- Habe ich ein konkretes Ziel (beruflich oder privat) definiert?
- Wie funktioniert smarte Zielsetzung?
- Habe ich nur große Ziele oder auch mehrere kleine?
- Wem verrate ich meine Ziele und Vorhaben?
- Wie oft gucke ich auf mein Whiteboard?
- Sollte ich meine Ziele anpassen? Wann ist es sinnvoll?

### 3. Das Warum - Warum mache ich was? (Geht es nur ums Geld oder eher die Anerkennung?)

- Nenne 3-5 Dinge nennen, die du gern verbessern würdest, ohne direkt was davon zu haben?
- Stelle ich mir die Frage "Warum" bei jedem Vorhaben meines Alltags - immer wieder?
- Stelle ich mir die Gegenfrage, "was passiert sonst"?
- Was machst Du mit 20 Tausend Euro?
- Was machst Du mit 200 Tausend Euro und was passiert mit den ersten 2 Millionen?
- Wenn Du eine Superkraft besitzen könntest, welche wäre sie?



**HAYDE ACADEMY**  
FROM LEARNING TO LEADING.

+49 176 64762994

academy@haydeproductions.de

www.haydeproductions.de

## ORIENTIERUNG UND FOKUS IM ALLTAG & BERUF.

### 4. Werte und Prioritäten

- Meine 3 - 5 wichtigsten Werte?
- Passt mein Alltag zu diesen Werten?
- Meine 3-5 Stärken und das letzte Mal, als ich sie bewusst eingesetzt oder gestärkt habe!
- Was ist mir wirklich wichtig und warum eigentlich?
- Wann ist Dein Ziel im Leben erreicht?
- Ist das Glas halb voll oder halb leer?

### 5. Fokus im Alltag - Wie halte ich den Kurs? (Leserfokus entwickeln)

- Plane ich meine Tage/Wochen mit klar priorisierten Aufgaben und Zielen?
- Nutze ich Techniken wie z. B. die 1-3-5-Regel oder Zeitboxen?
- Was sind meine 3 größten Zeitfresser?
- Gönn mir bewusst Pausen zur mentalen Klarheit?
- Tue ich etwas für meine geistige Gesundheit? Was habe ich zuletzt gelernt?
- Belohne ich mich auch für kleine Fortschritte?

### 6. Reflexion und Anpassung - Ist es heute ein Sieg oder eine Niederlage..?

- Habe ich regelmäßige Reflexionszeiten ( z. B. wöchentlich)?
- Wie tracke ich meine Leistung/Zeit bzw. den Fortschritt?
- Wie gehe ich mit meinen Zeitfressern um?
- Habe ich schon mal einen Brief an mein zukünftiges ich geschrieben?
- Wenn ich mein Vorbild wäre, wäre ich dann stolz auf mich?
- Ändere ich immer wieder mein Ziel oder eher meinen Plan?

Dieser Kurs kann in einzelnen Einheiten oder als laufendes Begleitungsprogramm gebucht werden.