

*Sei Du die Veränderung,
die Du Dir wünschst
für diese Welt.*

Mahatma Ghandi



Hier geht's los!

Wir beginnen mit einer Standortbestimmung. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, beantworte die Fragen ohne groß nachzudenken.

Am besten schreibst Du mit der Hand.

Das hat eine größere Kraft und eine größere Unmittelbarkeit als getippt.

Schreib unbedingt das Datum oben drüber. Denn diesen Fragebogen kannst Du immer wieder machen und Du wirst immer neue Facetten von Dir erfahren und neue Antworten bekommen.

Viel Freude mit den Geschenken, die Du Dir selbst gleich machen wirst!

1. Wer bist Du?
2. Welche Eigenschaften an Dir magst Du?
3. An welchen Eigenschaften könntest Du arbeiten?
4. Was sagen andere über Dich?
5. Was arbeitest Du?
6. Was magst Du an Deiner Arbeit?
7. Was magst Du an Deiner Arbeit nicht?
8. Wann und wie änderst Du das?

9. Wohin gehst Du?

10. Was ist Dein Ziel?

11. Wo willst Du in fünf Jahren sein – beruflich, privat und für Dich persönlich?

12. Hand aufs Herz, was tust Du derzeit dafür Deine Ziele zu erreichen?

Finde jeweils drei Punkte, die Dir sofort helfen Deine Ziele zu erreichen.

- Beruflich
- Privat
- Für Dich persönlich

13. Wenn Du Dir selbst einen Rat gibst, wie lautet er?

14. Welche(n) Menschen möchtest Du heute umarmen?

15. Wann hast Du diesem/n Menschen zuletzt etwas Liebes gesagt?

16. Sagst Du diesem/n heute etwas Liebes und was?

17. Sag Dir selbst etwas Liebes und schreibe es auf.

Sei stolz auf Dich!

Du hast einen großen Schritt raus aus Deiner Komfortzone gemacht und wundervolle Antworten in Dir gefunden.

ELISABETH KOLLMANN-JECKEL

arbeitet als systemischer Coach und Trainerin für Stress- und Zeitmanagement, Burn-Out-Prophylaxe und Kommunikation.

Sie ist Gründerin von www.geschaeftsmama.com und coacht, vernetzt und unterstützt Mütter in ihrem Business.

Elisabeth Kollmann-Jeckel ist selbst Mutter von zwei Lieblingskindern und lebt mit ihrer Familie in Wien.

