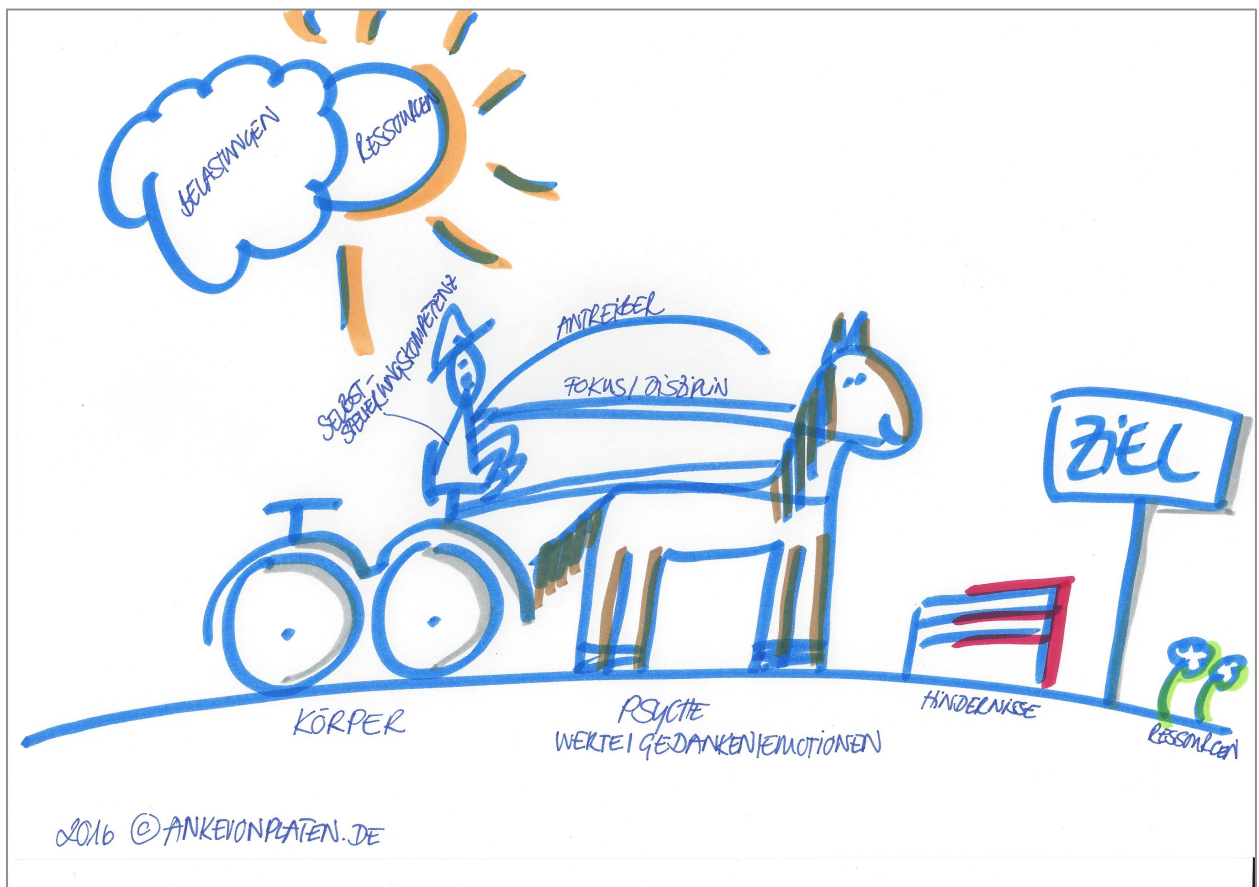


»Kutschen-Check-Up«

Dieser Kutschen-Check-Up bietet Ihnen eine erste strukturierte Reflexion über Ihr persönliches Kutschensystem.
Das Kutschensystem beinhaltet folgende Elemente:



Der Check-Up stärkt Ihre Selbstwahrnehmung als Grundvoraussetzung für Ihre Selbstregulation und Selbstführung. Sie finden auf den nächsten zwei Seiten grundlegende Fragen zu Ihrem Kutschensystem. Diese Fragen möchten Sie dabei unterstützen, sich selbst ein wenig näher auf die Spur zu kommen. Sie können sich Ihre Antworten direkt in der rechten Spalte notieren.

Sie möchten mehr erfahren oder sich bei Ihrer Selbstführung einen Sparringspartner gönnen, damit Sie die Zügel Ihres Lebens noch mehr in die Hand nehmen? Dann lesen Sie mein neues Buch »Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.« oder buchen Sie mich als Coach. Mehr Informationen unter www.ankevonplatten.de oder direkt unter 05108-9231566.

»Kutschen-Check-Up«

Element im Kutschensystem	Frage zur Reflexion	Meine Antwort / Einschätzung
Insgesamt	Wie fühlt sich Ihre gesamtes Kutschensystem zur Zeit an? Wie energievoll fühlen Sie sich zur Zeit auf einer Skala zwischen 0-100?	
Kutsche / Körper	Wie geht es Ihnen zur Zeit körperlich auf einer Skala zwischen 0 - 100?	
	Wie merken Sie körperlich Energiemangel und Stress?	
	Wie tanken Sie körperlich auf? Was braucht Ihr Körper? Was sind Ihre körperlichen Bedürfnisse?	
Pferde / Psyche	Wie geht es Ihnen zur Zeit psychisch/emotional/mental auf einer Skala zwischen 0 - 100?	
	Wie merken Sie psychisch Energiemangel und Stress?	
	Was für ein Futter brauchen Ihre Pferde, damit es Ihnen gut geht? Womit können Sie emotional auftanken? Was sind Ihre psychischen Bedürfnisse?	
Wolken, Hindernisse / Belastungen	Was erleben Sie zur Zeit als Belastung in Ihrem Berufsalltag? Notieren Sie die drei größten Belastungsfaktoren.	
Sonne, Gänseblümchen / Motivation	Warum gehen Sie gerne zur Arbeit, was macht Ihnen zur Zeit Spaß, was motiviert Sie? Notieren Sie Ihre drei größten Ressourcen.	

»Kutschen-Check-Up«

Element im Kutschensystem	Frage zur Reflexion	Meine Antwort / Einschätzung
Zügel / Disziplin	<p>Wie schätze ich persönlich meine Disziplin ein? Kann ich mich 30 Minuten am Stück auf eine Aufgabe konzentrieren?</p> <p>Kann ich meine Gedanken und Emotionen kontrollieren? Oder haben meine »Pferde« die Zügel in der Hand?</p> <p>Wer hat bei mir gerade die Zügel in der Hand?</p>	
Scheuklappen / Fokus	<p>Wie Sorge ich dafür, dass ich mich im Berufsalltag konzentriere und weniger abgelenkt bin?</p> <p>Habe ich Hinweistöne/-Fenster für E-Mails und Handy-Nachrichten auf lautlos?</p>	
Peitsche / Antreiber	<p>Bin ich mir meiner inneren Antreiber bewusst und kann sie mit einem Zuckerbrot entschärfen?</p>	
Zugpferde	<p>Bin ich mir meiner Werte bewusst? Weiß ich, nach welchen Werten ich mein Leben gestalte und mich auf meinem Lebensweg entscheide? Wenn ja, welche Werte sind es?</p>	
Ziele	<p>Sind Sie sich Ihrer Ziele (beruflich und / oder persönlich) bewusst? Wenn ja, was sind Ihre Ziele?</p> <p>Wenn „gerade nicht“, was sind erste Ideen für ein persönliches und/oder berufliches Ziel?</p>	
Abschluss	<p>Schauen Sie sich noch einmal Ihre Wolken und Hindernisse an und fragen Sie sich: Was davon kann ich nicht ändern? Und was davon kann ich ändern? (Love it, change it, leave it)</p>	
	<p>Wenn Sie Ihr Kutschensystem anhand der Fragen und Ihrer Antworten nun insgesamt betrachten, ergänzen Sie bitte den folgenden Satz:</p> <p>Ich hätte mehr Energie, wenn ich</p>	
	<p>Was sind erste Impulse / Ideen, wie Sie die vorherige Antwort unterstützen können?</p>	