

# Zeit- Prioritäten Coaching

Zeit ist eins unserer größten Hindernisse, um ein neues Verhalten zu implementieren. Unser Alltag ist ordentlich durchstrukturiert und irgendwie erkennen wir keine Lücken. Diese Selbstreflektionsfragen sollen dir dabei helfen, dein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Lücken zu finden, bzw. dir selbst zu schaffen. Ich habe dieses Dokument bewusst sehr ausführlich gemacht. Es kann sein, dass du die ein oder andere Frage gar nicht brauchen wirst.

Selbstreflektion bedeutet, sich Zeit nehmen und ehrlich zu sich sein. Nur dann kann es erfolgreich gelingen.

## Vorgehen:

Schnapp dir einen Stift, einen Block (oder großes Blatt Papier) und mach es dir gemütlich. Evtl. mit einer Tasse Tee oder Kaffee. Mach dir zu jeder dieser Fragen Notizen.

Erstmal ist es wichtig, dass du dir über dein Anliegen bewusst wirst. Was genau möchtest du den machen? Was ist dein Ziel. Gibt es vielleicht mehrere Ziele, die du dadurch erreichen möchtest? (Hierzu gibt es noch das Dokument Ziele setzen)

Stelle dir zu jeder der Fragen unten die Zusatz Frage: Und was noch?

Viel Spaß – und wenn du absolut nicht weiterkommst! Melde dich.

## Fragen

- 1. Auf einer Skala von 1-10 (10 = das aller wichtigste auf der Welt! 1= vollkommen egal), wie wichtig ist dir dein Anliegen?**
- 2. Wenn Zeit keine Rolle spielen würde? Wie würdest du deine Gesundheit/Sport/Leben gestalten?**
- 3. Wie hast du dir früher schon mal „erfolgreich“ dein Leben gestaltet?**
- 4. Welche dieser Strategien könnten für dein Leben jetzt relevant sein?**
- 5. Kannst du wirklich sicher sein, dass du keine Zeit hast?**
- 6. Gibt es vielleicht doch eine klitze kleine Möglichkeit, in der du für dich Zeit hast, oder haben könntest? Wieviel Zeit ist das (pro Tag, in der Woche...)**
- 7. Wie müsstest du dein Leben gestalten, damit du dein Anliegen umsetzen kannst?**

**Wo in deinem Thema jetzt in der Gegenwart, in dem Problem? Wo liegt dein Freiraum? Was kannst du davon Gestalten?**

8. Was ist gut daran, wie es jetzt gerade ist?
9. Wenn du jetzt eine Sache änderst, was wird alles anders?
  - a. Mit welchen Konsequenzen musst du rechnen (positiv, negativ)
10. Was ist die eine Möglichkeit, dass du als erstes verwirklichst?
11. Was brauchst du (Fähigkeiten, Einstellungen, Voraussetzungen...) um eine deiner Vorhaben umzusetzen?
12. Wann möchtest du Starten? Plane dir dein Vorhaben konkret in deine Startwoche ein. Und dann in die darauffolgenden Wochen.
13. *Beschreibe dir jetzt noch einmal ganz genau*
  - a. *Was genau du jetzt machen wirst*
  - b. *Wie es sich anfühlt, was du siehst, was du hörst, wenn du dein Vorhaben in die Tat umgesetzt hast*
  - c. *Was alles sich in deinem Leben dadurch verändern wird und wie andere dich dann wahrnehmen*

Du bist am Ende angekommen. Herzlichen Glückwunsch. Bitte beachte:

Den aktuellen Zustand akzeptieren lernen und sich dann nicht mehr verrückt darüber machen, was alles nicht läuft, kann vorübergehend auch sehr befreiend sein.

*Mehr zum Thema Zeit, habe ich in meinem Blog Artikel.*

*Diese Fragen habe ich zusammen gefasst aus verschiedenen Selbstreflektionsmodellen. Unter anderem von Viktor Frankl und Peter Sabo. Mein dank gilt auch Susanne Henkel und Astrit Kellenbenz aus dem Podcast Coachingbande.*