

KATRIN BUSCH-HOLFELDER

FÜR
COACHING
HABE ICH
KEINE **ZEIT**

50 Quick Wins für mehr Leichtigkeit
und Energie im Leben

Begleit-PDF



Abbildung 1: Das Komfortzonenmodell

Finde Deine Werte

Bitte kreise von den vorgeschlagenen Werten spontan die sieben Werte ein, die dir von allen am wichtigsten sind. Falls dir ein Wort fehlt, trage es in die leeren Kästchen ein.

Aktivität	Anerkennung	Begeisterung	Belastbarkeit
Dankbarkeit	Disziplin	Echtheit	Ehrlichkeit
Einfluss	Einzigartigkeit	Empathie	Engagement
Erfolg	Familie	Fantasie	Fleiß
Flexibilität	Freiheit	Freude	Freundschaft
Geborgen-heit	Gelassenheit	Genuss	Gerechtigkeit
Gesundheit	Glück	Harmonie	Hilfsbereitschaft
Hingabe für eine Sache	Humor	Kreativität	Lebensfreude
Leichtigkeit	Lernen	Liebe	Loyalität
Macht	Motivation	Mut	Nachhaltigkeit
Natürlichkeit	Neugier	Offenheit	Optimismus
Respekt	Risikofreude	Ruhe	Ruhm
Selbstsicherheit	Sicherheit	Sinnhaftigkeit	Spiritualität
Stärke	Toleranz	Tradition	Unvoreingenommenheit
Verantwortung	Verbundenheit	Vertrauen	Wissbegierde
Zielstrebigkeit	Zugehörigkeit		

Mein Job und ich

Thema	Finde ich eher positiv	Finde ich eher negativ
Meine Aufgaben		
Das Team		
Der Führungsstil		
Die Arbeitsumgebung		
Die Kultur des Unternehmens		
Die Flexibilität, z.B. Arbeitszeit		
...		

Das raubt mir Energie	Das spendet mir Energie	Davon habe ich die Nase voll	Davon kriege ich nie genug

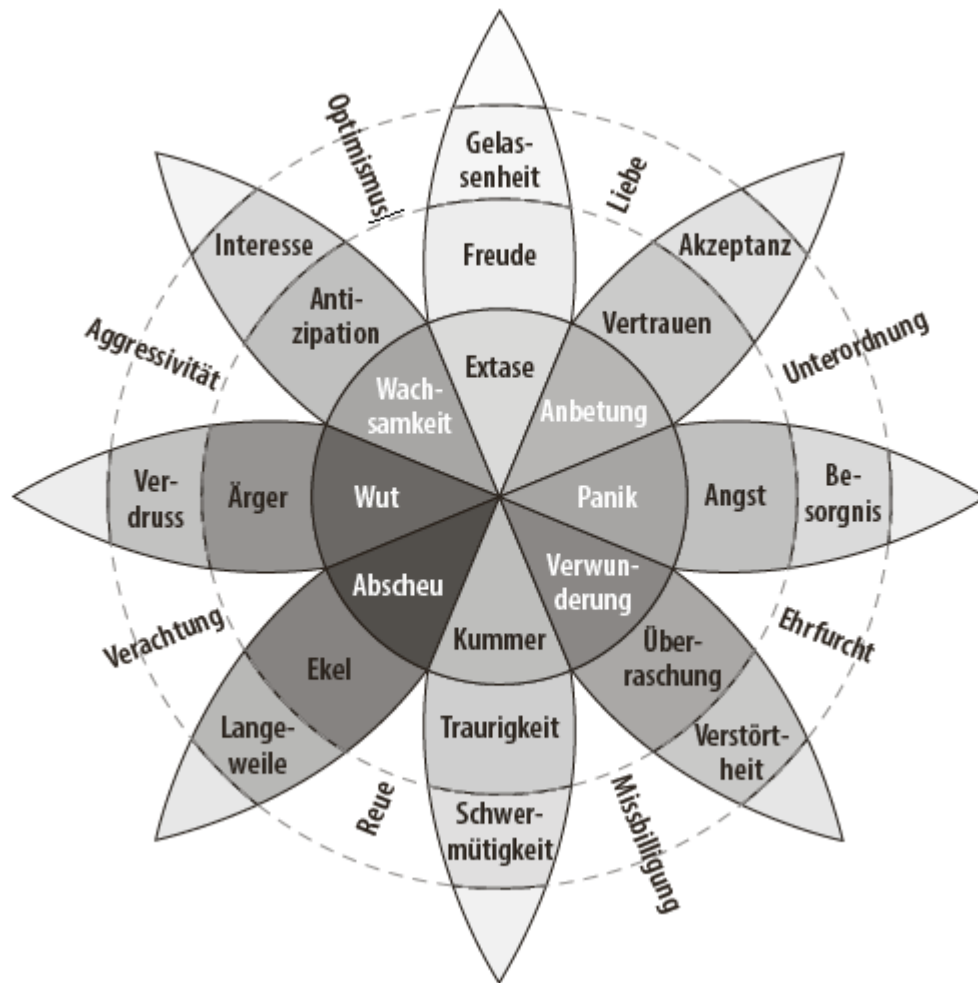


Abbildung 2: Das Rad der Emotionen von Robert Plutchik

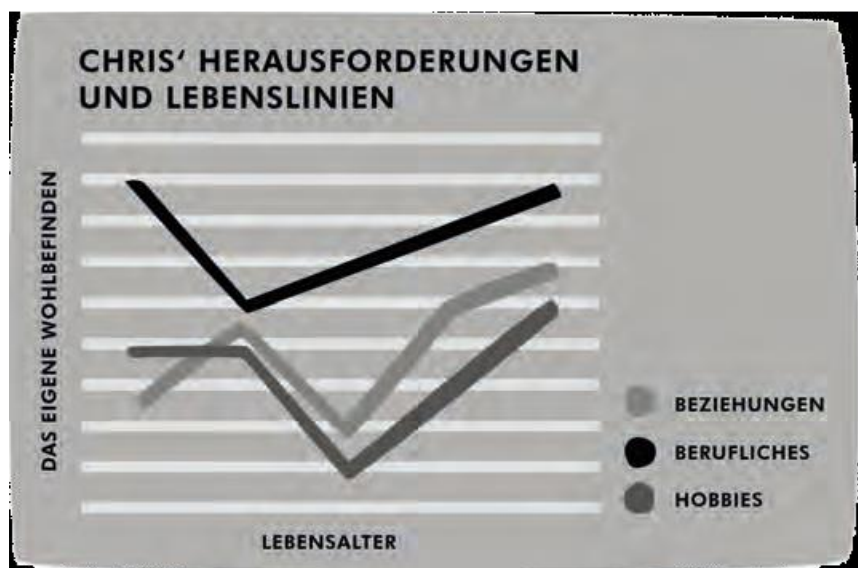


Abbildung 3: Chris' Herausforderungen und Lebenslinien



Abbildung 4: Die drei Karrierekreise

Abbildung 5: Die 7 Säulen der Resilienz

