

# VORSPRUNG

durch Perspektivenentwicklung



»Selbst der Kleinste vermag den  
Lauf des Schicksals zu ändern.«  
(J. R. R. Tolkien, Der Herr der Ringe)

## Inhalt

<b>Zu Beginn.....</b>	<b>3</b>
<b>Ihr Ziel für <i>Vorsprung durch Perspektivenentwicklung</i> .....</b>	<b>4</b>
<b>Timeline .....</b>	<b>5</b>
<b>Modul 1   Ziele setzen, erreichen &amp; visualisieren .....</b>	<b>6</b>
Drei Schnappschüsse .....	6
Zielcollage.....	7
Urkunde .....	7
<b>Reflektion Ziele .....</b>	<b>8</b>
<b>Modul 2   Werte, Stärken &amp; Ressourcen .....</b>	<b>9</b>
<b>Werte .....</b>	<b>9</b>
Ihr persönliches Wertesystem.....	9
Wertediagramm .....	11
Beispiel für Bedürfnisse/Werte.....	12
<b>Reflektion Werte .....</b>	<b>13</b>
<b>Stärken &amp; Ressourcen .....</b>	<b>14</b>
Stärkensammlung .....	14
Stärkenhierarchie.....	14
Stärkenverwirklichung.....	15
Kraftspender.....	16
Lebensweg.....	18
Stärkende Erinnerungen.....	18
<b>Reflektion Stärken &amp; Ressourcen .....</b>	<b>19</b>
<b>Modul 3   Energiesteuerung &amp; aufbauende Selbstgespräche.....</b>	<b>20</b>
<b>Energiesteuerung.....</b>	<b>20</b>
<b>Reflektion Energiesteuerung.....</b>	<b>21</b>
<b>Aufbauende Selbstgespräche &amp; Gedanken .....</b>	<b>22</b>
Selbsteinschätzung .....	22
Ihr Weg zum positiven Selbstgespräch.....	24
<b>Reflektion aufbauende Selbstgespräche &amp; Gedanken .....</b>	<b>26</b>
<b>Reflektion &amp; Essenz Modul 1–3 .....</b>	<b>27</b>
<b>Mal angenommen ....</b>	<b>28</b>
<b>Impulse, Anregungen, Ideen für Ihr weiteres Leben ....</b>	<b>28</b>





## MODUL 1 | ZIELE setzen, erreichen & visualisieren

### Drei Schnappschüsse

Mal angenommen ...

Sie machen drei Schnappschüsse von Ihren Aktivitäten auf dem Weg  
in Richtung Ziel:

- einen vom Start
- einen von unterwegs und
- einen am Ziel

Was ist auf den Fotos zu sehen?

A large rectangular area with a light green background and a thin green border. It contains 18 horizontal blue lines for writing. The corners are decorated with blue and white polka-dot paper scraps, resembling tape or photo corners.



## Zielcollage

»Sobald der Geist auf sein Ziel gerichtet ist,  
kommt ihm vieles entgegen.«

*Johann Wolfgang von Goethe*

Fertigen Sie während oder nach dem Coaching eine Zielcollage an. Nutzen Sie alles, was Ihnen in die Hände fällt und für Sie (instinktiv) Sinn ergibt, und erstellen Sie Ihre eigene Collage.

## Urkunde

Sie haben Ihr Ziel erreicht, und Ihr bester Freund/beste Freundin schenkt Ihnen eine große Urkunde, auf der steht, was Sie alles in Bewegung gesetzt haben, um dieses Ziel zu erreichen. Es sind fünf Punkte, die vor allem zum Erfolg führten.

Was steht da?



A large rectangular area with a light green background and a thin green border. At the top, there is a decorative wavy line of green dots. Below this line, there are 15 horizontal blue lines for writing.



## Reflektion Ziele

- Was war für Sie bei dieser Aufgabe hilfreich?

---

---

---

- Was hat Sie besonders beeindruckt?

---

---

---

- Was hat sich verändert?

---

---

---

- Welches Fazit ziehen Sie für sich?

---

---

---



Wo befinden Sie sich jetzt auf Ihrer Timeline?  
Gehen Sie zu Ihrer Timeline (Seite 5) und  
tragen Sie ein, wo Sie jetzt stehen.



## Zu Beginn

Vielleicht kennen Sie das? Sie haben viele neue Erkenntnisse und Impulse erhalten, es gelingt Ihnen aber nicht, diese wie gewünscht in konkreten Situationen umzusetzen.

Ihr persönlicher Bestseller unterstützt Sie dabei, Ihre Erfolge festzuhalten, den Transfer zu begleiten und sicherzustellen. Nutzen Sie dazu die Timeline (Seite 5). Fragen und Aufgaben helfen Ihnen, die verschiedenen Themen zu vertiefen und sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst zu werden. Gerne können Sie die Fragen auch um eigene Fragen und Anmerkungen ergänzen.

Gestalten und erweitern Sie Ihren persönlichen Bestseller nach Lust und Laune mit Bildern, Zeichnungen etc. Machen Sie ihn zu etwas Besonderem.

**Viel Erfolg bei der Umsetzung!**



## Ihr Ziel für *Vorsprung durch Perspektivenentwicklung*

Was ist Ihr Ziel, was möchten Sie mit *Vorsprung durch Perspektivenentwicklung* erreichen? Beschreiben Sie das so genau wie möglich.

---

---

---

---

---

---

Was soll danach anders sein als vorher?

---

---

---

---

---

---

Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

---

---

---

---

---

---

Woran werden andere merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

---

---

---

---

---

---



## Timeline

Für die Reflektion und zum Skalieren von Teilzielen ist die Verwendung einer persönlichen Timeline hilfreich.

Auf der Timeline markieren Sie nach jedem Modul, wo Sie sich aktuell befinden. Das macht sichtbar, wie viel Weg schon zurückgelegt ist.

Überlegen Sie nach jeder Markierung, welchen nächsten Schritt Sie gehen sollten, um ihrem Ziel näher zu kommen.

Am Ende des Coachings wird Ihre Entwicklung u. a. anhand der Timeline gemeinsam reflektiert.

