



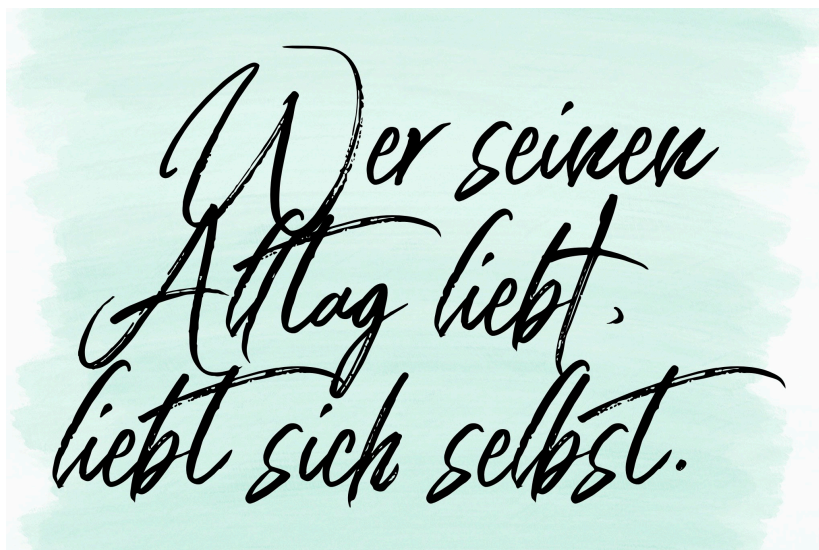
So lernst du deinen Alltag lieben!

DER ONLINE-KURS FÜR DEINEN ALLTAG

**Hol dir die geheime Checkliste für deinen
erfolgreichen, attraktiveren, wertvolleren Alltag!**

WORKSHEET

Dein Arbeitsblatt mit 21 Fragen



Hallo,

hier ist das Worksheet, das Arbeitsblatt, der Fragenteil zum Kurs. Diese Fragen werden dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen, Klarheit zu bekommen und deine Ziele besser zu erreichen. Um im Alltag fokussiert zu sein, musst du wissen, was du willst und was nicht. Du brauchst Klarheit über deine Ziele – denn das schafft Motivation. Struktur, Fokus und klare Ziele, verbunden mit Motivation, helfen dir, am Ball zu bleiben, machen Entscheidungen und Veränderungen leichter.

Diese Fragen helfen dir Antworten auf 4 Bereiche zu bekommen:

- Wo stehe ich? (*Situation*)
- Was ist mir persönlich wichtig? (*Werte & Motive*)
- Worin will ich mich weiter entwickeln? (*Ziel*)
- Wie komme ich da hin? (*Ziel & Strategie*)

Nimm dir Zeit. Sei ungestört. Ich empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten. Zur Beantwortung kannst du dieses pdf einfach ausdrucken und die Antworten gleich aufschreiben oder du überträgst die Fragen in dein Notizbuch und beantwortest sie. Du kannst auch nur die Antworten zu Frage 1), Frage 2)... usw. in dein Notizbuch schreiben. Das kannst du auch tun, wenn der hier festgelegte Platz für deine Antworten nicht ausreicht.

Fragen bringen Antworten und Lösungen. Mein Tipp: Lies die Frage laut vor. Wenn dir die Antwort nicht gleich in den Sinn kommt – und meine Fragen haben es in sich, das weiß ich – dann gib sie deinem Gehirn als Aufgabe auf. Und das funktioniert am besten, wenn du die Frage einmal, zweimal, dreimal laut vorliest.

Denke daran, dass wir gern in Automatismen antworten, in vorgefertigten Antworten oder oberflächlichen, einfachen Antworten. Oft sind es Ausreden, Vermeidungsstrategien und Selbstentschuldigungen, die sich hinter Sätzen wie „Das konnte ich noch nie gut:“ (Faulheitsausrede) verstecken. Den größtmöglichen Benefit hast du, wenn du wirklich in die Tiefe gehst und so genau und so detailliert wie möglich antwortest – auch wenn es dauert und das nicht immer leicht ist und erst einmal nach Arbeit klingt. Aber es ist die Art von Arbeit, die nicht nur den Alltag, sondern das gesamte Leben schöner macht; die uns produktiv hält und uns erfüllt. Dein Alltag ist das A & O für dein glückliches und erfolgreiches Leben.

Und nun tauche gern ein in meine Fragen.

Herzlichst

Viola Möbius

21 Fragen

1. Welche Frage beschäftigt dich am meisten?

2. Was macht deinen Alltag aus?

3. Was gibt Energie? Welche Gedanken und Aktivitäten?

Mein 21-Schritte-Plan – Lebe deinen Alltag
mit Begeisterung, Leichtigkeit und Erfolg

4. Was nimmt Energie? Welche Gedanken und Aktivitäten?

5. Wer gibt Energie? Welche Menschen?

6. Wer nimmt Energie? Welche Menschen?

Mein 21-Schritte-Plan – Lebe deinen Alltag
mit Begeisterung, Leichtigkeit und Erfolg

7. Welche Menschen begeistern und inspirieren dich? Aufgrund welcher Eigenschaften, welchen Handelns?

8. Welche Werte und Überzeugungen hast du? Was charakterisiert dich davon am meisten?

9. Wie viel ist davon in deinem Alltag? Wobei zeigt sich das?

10. Welche Morgenroutine und welche Abendroutine würden deinen Alltag und dein Leben erheblich bereichern?

11. Und welche Routinen und schlechten Gewohnheiten müssen weg?

12. Welche besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse hast du dir angeeignet? Im letzten Jahr? Im letzten Monat? Welche möchtest du dir innerhalb der nächsten 3 Monate aneignen?

13. In welchen Momenten bist du im Flow?

14. Was würdest du anders machen, wenn du mutiger wärst?

15. Meine Welt soll wie folgt sein:

16. Welche Themen willst du unbedingt fokussieren?

17. Was muss dringend in deinen Alltag?

18. Wenn du als Fremde/r auf dich schauen würdest, welchen Rat würdest du dir geben?

Mein 21-Schritte-Plan – Lebe deinen Alltag
mit Begeisterung, Leichtigkeit und Erfolg

19. Wenn wir uns in einem Jahr wiedertreffen würden, welche deiner Erfolge würden wir dann feiern?

20. Welche Personen können dich weiterbringen? Womit?

21. Wie ist der Leitgedanke, das Motto für deinen neuen Alltag?

Brauchst du Unterstützung bei den Fragen? Du kannst jederzeit mit mir als Coach arbeiten, damit du effektiv weiterkommst.