

AV **ASTRID
VARCHMIN**
SUCCESS NEEDS WOMEN



Startklar für 2018

Mit Energie und Klarheit ins neue Jahr

CHECK-IN

Herzlich willkommen zu Ihrem persönlichen Strategie-Workshop. Ich möchte Sie einladen, die letzten 12 Monate Revue passieren zu lassen und voller Energie in das neue Jahr zu starten: mit einer attraktiven Zukunftsvision und der Klarheit über Ihre nächsten Schritte.

Was Sie brauchen:

- 1 – 2 Stunden Zeit und Ruhe
- A4 Ausdrücke der Coaching-Vorlagen
- Stifte in unterschiedlichen Farben
- Optional: alte Magazine, Kreativmaterialien, wenn Sie Collagen erstellen möchten (in dem Fall brauchen Sie mindestens A3 Ausdrücke)

1. SCHRITT: DAS WAR MEIN 2017!

Kennen Sie den Jahresrückblick des Stern Magazins, der am Jahresende erscheint? Dieser ist immer prall gefüllt mit vielen bunten Bildern und Geschichten von besonderen Momenten und Ereignissen, die uns berührt haben.

Wie würde eine Spezialausgabe mit Ihrem Jahresrückblick auf 2017 aussehen? Was ist alles passiert - wichtige Ereignisse, Erfahrungen, Aktivitäten? Welche Menschen haben Sie getroffen, die Ihnen wichtig sind? Haben Sie neue Kontakte geknüpft - beruflich und privat? Worüber haben Sie viel nachgedacht? Welche Veränderungen haben stattgefunden? Was haben Sie erreicht und geleistet? Worauf sind Sie stolz? Was ist nicht so gut gelaufen? Wobei haben Sie sich schlecht gefühlt? Aus welchen Fehlern wollen Sie lernen?

Notieren Sie Ihre Gedanken in dem Pfeil auf der ersten Coaching-Vorlage (Mein Rückblick auf das Jahr). Sie können unterschiedliche Farben benutzen, Bilder malen oder das Ganze mit unterschiedlichen Materialien zu einer Collage aufpeppen.

Wenn Sie fertig sind, dann lassen Sie das Ganze einmal in Ruhe auf sich wirken und würdigen Sie, was Sie in 2017 erlebt, bewältigt und erreicht haben.

Lassen sich Ihre Erlebnisse in zwei oder drei Überschriften beschreiben oder zusammenfassen? Schreiben Sie diese Kernthemen in die drei Blöcke im oberen Teil.

Gibt es Themen, die sich wiederholen oder erkennen Sie Muster? Was haben Sie beispielsweise über sich selbst gelernt? Welche Erkenntnisse und Einsichten nehmen Sie mit? Das können z.B. Erkenntnisse über die eigenen Potentiale, Stärken, Werte oder Motive sein. Notieren Sie diese Erkenntnisse im unteren Teil.

2. SCHRITT: WAS IST JETZT GERADE LOS?

Kommen Sie zeitlich zurück ins Hier und Jetzt und machen Sie eine kurze Bestandsaufnahme. Was läuft gut, was läuft nicht so gut in Ihrem Leben? Vor welchen wichtigen Entscheidungen, Weggabelungen stehen Sie? Was beschäftigt Sie - in Herz, Bauch und Kopf? Welche Anliegen möchten Sie bearbeiten und lösen?

Notieren Sie Ihre Gedanken auf der zweiten Coaching-Vorlage (Mein derzeitiger Standort) im mittleren Teil.

Welche Gedanken, Themen wiederholen sich? Fassen Sie diese zusammen und schreiben Sie diese knackig in die drei Blöcke im oberen Teil. Das sind die Hauptthemen, die Sie jetzt angehen sollten.

3. SCHRITT: SO WIRD MEIN 2018!

Werfen Sie jetzt den Blick in die Zukunft und malen Sie sich Ihr neues Jahr in den unterschiedlichsten Farben und Facetten aus. Was möchten Sie erreicht und erlebt haben? Was passiert um Sie herum? Mit welchen Menschen möchten Sie sich umgeben? Was raten Ihnen Menschen, die Ihnen nahestehen, und was fühlt sich davon gut an? Wenn Sie drei Wünsche frei hätten – welche haben sich für Sie erfüllt?

Notieren Sie Ihre Ideen und Gedanken in dem Pfeil auf der dritten Coaching-Vorlage (Mein Blick in die Zukunft).

Wiederholen sich bestimmte Themen oder erkennen Sie Muster? Notieren Sie diese Kernthemen in den drei Blöcken im oberen Teil.

Lassen Sie Ihre Zukunftsvision noch einmal auf sich wirken. Welche Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse kommen in Ihnen hoch? Notieren Sie diese im unteren Teil.

„Jedes starke Bild wird Wirklichkeit.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900-44)

4. SCHRITT: IM ZWIEGESPRÄCH MIT MEINEN KRITIKERN

Kaum haben Sie das positive Bild Ihrer Zukunft gemalt, mucken in der Regel die inneren Kritiker auf und melden jede Menge Einwände und Bedenken an. Gründe, warum Sie scheitern werden oder etwas nicht verdienen. Diese negativen Gedanken, oftmals Glaubenssätze und innere Antreiber, stehen der Verwirklichung unserer Träume entgegen. Sie rauben uns positive Energie, die wir brauchen, damit wir uns auf die Erfüllung unserer Pläne und Ziele konzentrieren können. Doch je mehr wir versuchen, diese unerwünschten inneren Nörgler zu verdrängen, desto lauter werden sie. Und wir dürfen nicht vergessen, dass Sie uns in der Vergangenheit oft von Nutzen waren, uns z.B. vor Fehlern bewahrt haben. Deshalb: Bühne frei für den Devil's Advocate!

Schauen Sie sich noch einmal Ihr Zukunftsbild an und warten Sie auf die negativen Reaktionen, Gedanken, die jetzt langsam an die Oberfläche kommen.

Schreiben Sie jeden Ihrer negativen Gedanken hinter eines der Minuszeichen auf der zweiten Coaching-Vorlage (Mein derzeitiger Standort). Lassen Sie zu, was in Ihnen hochkommt!

Hier einige Beispiele:

Zukunftsvision: Ich nehme die nächste Karrierestufe in meinem Job.

- Es gibt zu viele Mitbewerber, die viel besser sind als ich.
- Ich glaube nicht, dass ich die Unterstützung von meinem Vorgesetzten bekomme.
- Ich bin mir nicht sicher, ob ich überhaupt für die nächste Stufe geeignet bin.

Im nächsten Schritt versuchen Sie jedem negativen einen positiven bzw. konstruktiven Gedanken entgegenzusetzen. Bleiben Sie dabei authentisch - hier geht es nicht um eine 180 Grad Drehung, denn die wirkt meistens nicht. Versuchen Sie, Ihren eigenen Stil zu finden, gehen Sie die Sache mit Humor an. Suchen Sie nach Alternativen, die Ihnen Kraft und Hoffnung geben.

Schreiben Sie die positiven und konstruktiven Gedanken in die entsprechende Box mit dem Pluszeichen.

Hier noch einige Beispiele für den positiven Twist:

- Es gibt zu viele Mitbewerber und ich habe geringe Chancen als die anderen.
- + Die Konkurrenz ist groß, aber wenn ich mich vergleiche, dann schneide ich mit meinen Kompetenzen gut ab und habe eine reelle Chance.

- Ich glaube nicht, dass ich die Unterstützung von meiner/m Vorgesetzten bekomme.
- + Ich weiß es nicht sicher. Ich kann sie/ihn auch einfach fragen bzw. bitten, das zu tun.

- Ich bin mir nicht sicher, ob ich überhaupt für die nächste Stufe geeignet bin.
- + Bis jetzt habe ich jede Herausforderung gemeistert. Am besten mache ich eine Aufstellung meiner Stärken und Kompetenzen und hole mir Feedback von anderen.

Machen Sie so lange weiter, bis Sie sich gut mit Ihrem Zukunftsbild fühlen und es zulassen können. Je mehr negative Gedanken Sie eines „Besseren belehren“, desto mehr Energie gewinnen Sie für Ihre persönliche Vision.

Wiederholen Sie diesen Schritt, wenn Sie z.B. einen Rückschlag erleiden oder ganz neue negative Gedanken auftauchen. Manchmal sind das die Glaubenssätze, die ganz tief in uns stecken und uns nicht so bewusst sind.

5. SCHRITT: ICH BIN STARTKLAR!

Machen Sie sich noch einmal Ihre Stärken und Einsichten aus dem 1. Schritt bewusst und laden Sie Ihre Energiereserven auf. Denn jetzt planen Sie Ihren Weg in Richtung Zukunft. Brainstormen Sie Ideen, die Ihnen dabei helfen, Ihrer Zukunftsvision 2018 schrittweise näher zu kommen. Mit wem lohnt es sich zu reden? Von wem könnten Sie Unterstützung bekommen? Was können Sie ganz kurzfristig z.B. schon morgen oder nächste Woche in Angriff nehmen? Welche Informationen brauchen Sie? Welche Einstellungen müssen Sie evtl. ändern?

Notieren Sie alles auf der vierten Coaching-Vorlage (Mein Aktionsplan, um meine Vision zu verwirklichen). Legen Sie dann einen Mini-Aktionsplan mit 5 - 10 Aktivitäten fest und setzen Sie sich für die ersten drei Maßnahmen ein Datum, bis zu dem Sie diese erledigt haben wollen.

Ganz wichtig: Ihre erste Maßnahme sollten Sie ohne großen Aufwand schnell umsetzen können. Je früher Sie eine positive Veränderung erleben, desto motivierter sind Sie, die anderen Dinge anzugehen.

CHECK-OUT

Und jetzt? Wandern Ihre Notizen in die Schublade und in Vergessenheit? Viel wirkungsvoller ist es, wenn Sie Ihre Pläne mit anderen teilen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich dadurch die Umsetzungswahrscheinlichkeit verbessert. Erzählen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin, Freunden oder Geschäftskontakten von Ihren Plänen. Nicht selten erhalten Sie dadurch hilfreiche Tipps und Unterstützung.

Persönlich halte ich es so, dass ich den Aktionsplan in meinem Büro aufhänge und mir bei der neuen Jahresplanung immer auch die alten anschau. Zu sehen, welchen Weg ich über die Jahre zurückgelegt habe, was ich alles erreicht und gelernt habe, gibt mir die Extraportion Energie für meine neuen Ziele!

Ich wünsche Ihnen einen spannenden und erkenntnisreichen Prozess!

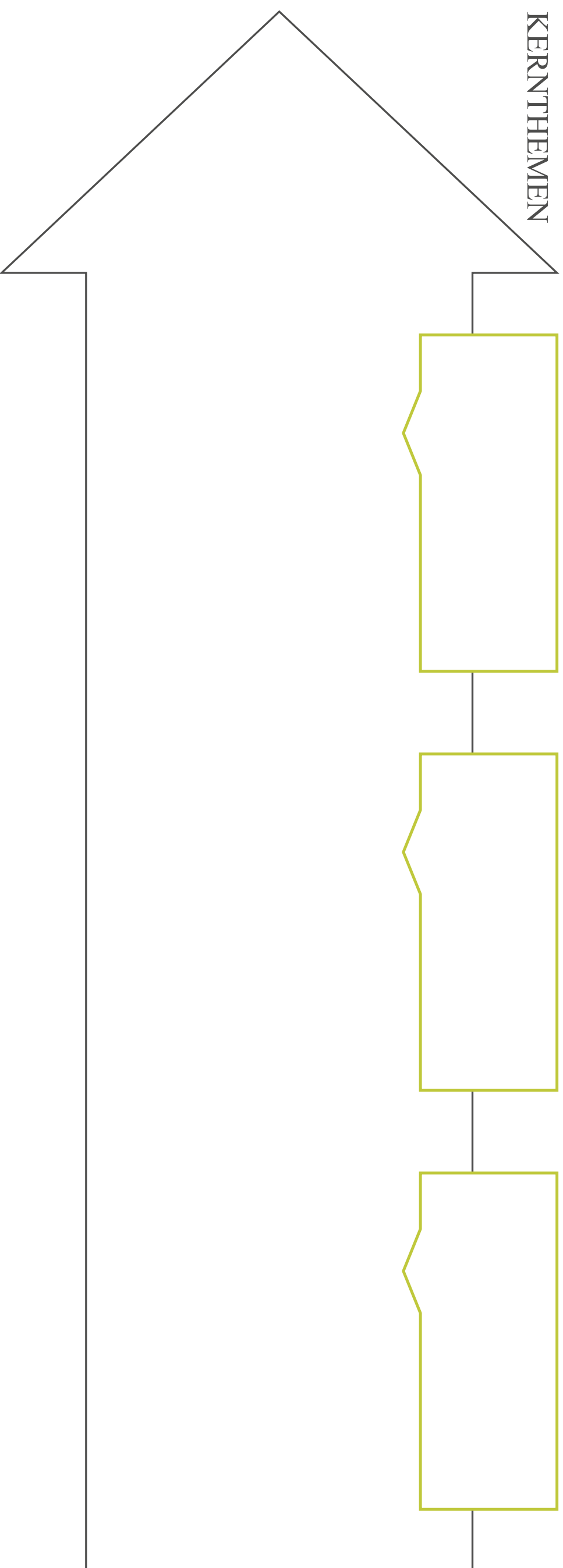
Ihre Astrid Varchmin

P.S.: An dieser Stelle möchte ich mich bei The Grove Consultants und Christina Merkely bedanken, aus deren Visualisierungen und Ansätzen ich viel Input und Inspiration für meine Coaching-Arbeit gezogen habe.

Wenn Sie sich beruflich oder privat neu orientieren möchten oder z.B. mehr Work-Life Balance in ihrem Leben verwirklichen möchten, sprechen Sie mich gerne zu einem Einzel-Coaching an. Gemeinsam schauen wir zusätzlich auf Ihre Werte, Stärken und inneren Antreiber, damit Sie Ihre Ressourcen aktivieren und Barrieren aus dem Weg räumen können.

Mein Rückblick auf das Jahr _____

KERNTHEMEN



ERKENNTNISSE

Mein derzeitiger Standort

DAS GEHE ICH AN

DAS BESCHÄFTIGT MICH



MEINE INNEREN KRITIKER

-	+	-	+
-	+	-	+
-	+	-	+
-	+	-	+

Mein Blick in die Zukunft

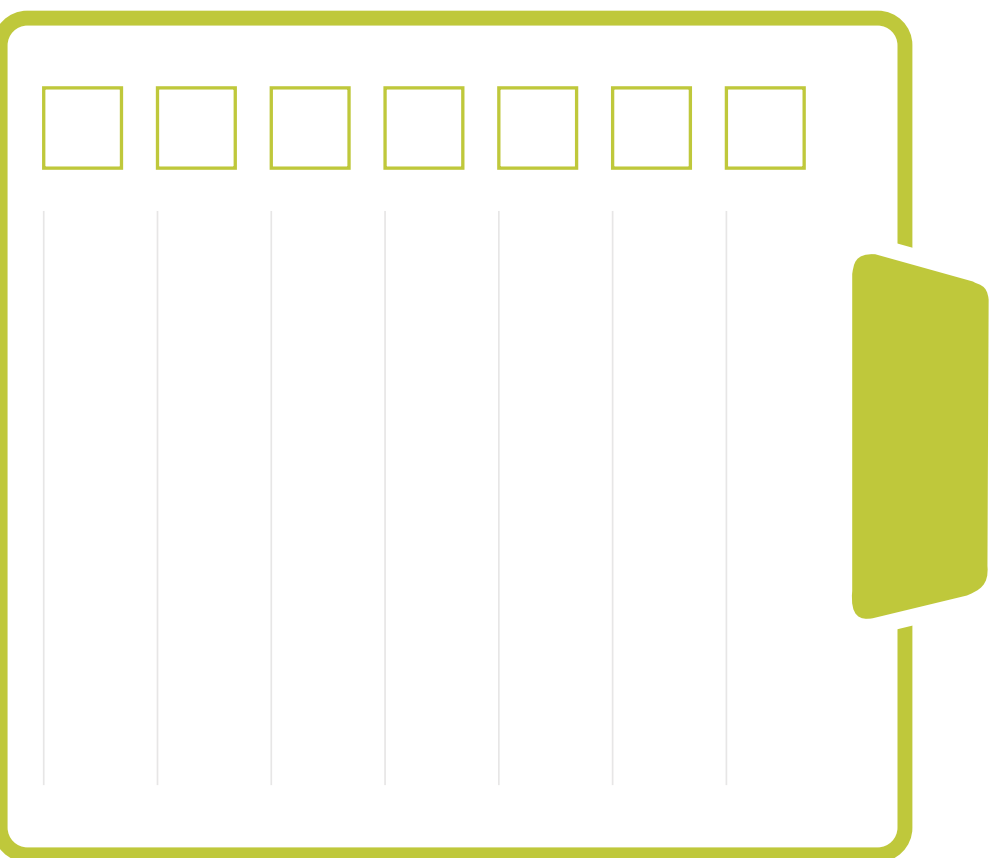
KERTTHEMEN

A large diagram for 'Mein Blick in die Zukunft'. It features a large arrow pointing to the right, with three boxes inside it. The boxes are connected by lines, and the arrow's tail is on the left. The boxes are intended for writing 'KERTTHEMEN' (Key Themes).

GEDANKEN, GEFÜHLE,
ERKENNTNISSE

A series of horizontal lines for writing thoughts, feelings, and insights.

Mein Aktionsplan, um meine Vision zu verwirklichen



A central graphic of a clipboard with a yellow tab on the right. The clipboard contains a checklist with seven empty checkboxes, each followed by a horizontal line for notes. Below the checklist is a larger area with horizontal lines for additional notes.

HEUTIGER STANDORT

GEWÜNSCHTER ZIELORT
