



Life short – live now!

Selbst-Coaching Übungen zum Download

Hier finden Sie die Fragen aus dem Hörbuch.

Nehmen Sie Block und Stift zur Hand und lassen Sie sich einmal auf die folgenden Fragen ein. Wenn Sie versuchen, diese Sätze ehrlich zu ergänzen, werden Sie erleben, wie Sie beginnen Ihr Leben nach und nach zu verändern.

Kapitel 2 - Carpe Diem – oder haben Sie heute schon Fortschritte gemacht?

1. Die Bereiche in meinem Leben, bei denen ich im Moment auf der Stelle trete, sind vor allem ...
2. Der Hauptgrund dafür, warum ich im Leben im Moment da bin wo ich bin, ist der, weil ich mich entschieden habe ...
3. Die Angst, die mich am meisten davon abhält, etwas zu verändern und vorwärtszukommen, ist ...
4. Der Traum, den ich unbedingt wiederbeleben und verwirklichen möchte ist ...
5. Der erste Schritt, um das zu tun ist jetzt ...

Kapitel 3 - Entweder Sie lieben Ihren Job oder nicht!

1. Wenn ich an meinen Job denke, fühle ich mich ...
2. Der wahre Grund, warum ich noch nicht gewechselt habe, ist ...
3. Wenn ich mit dem, was ich jetzt tue so weitermache, dann bin ich in fünf Jahren ein Mensch, der ...
4. Die Dinge, die mich faszinieren und meine ungeteilte Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sind ...
5. Um meine Arbeit wirklich zu genießen und um andere inspirieren zu können, müsste ich ...

Kapitel 4 - Werde wer Du bist!

1. Eine Zeit, in der ich mich völlig authentisch und frei gefühlt habe, war ...
2. Die Situationen, in denen ich mich eher anpasse und anders verhalte als ich eigentlich bin, sind ...
3. Um authentischer zu sein, müsste ich einfach einmal ...
4. Das letzte Mal, als ich andere ermutigen konnte, mehr sie selbst zu sein, war als ...

Kapitel 5 - Entweder Ihre Beziehungen unterstützen Sie oder nicht!

1. Die Menschen in meinem Leben, die mich nicht gut behandeln sind ...
2. Ich habe es diesen Menschen erlaubt, mich so zu behandeln, in dem ich ...
3. Wenn ich diese Beziehung beende oder die Spielregeln konsequent ändere, dann würde ich mich ... fühlen
4. Die Beziehungen, die mich wirklich unterstützen und wachsen lassen, sind mit folgenden Personen ...
5. Diese fünf Menschen möchte ich als Mentoren und Motivatoren für mich gewinnen ...



Life short – live now!

Selbst-Coaching Übungen zum Download

Kapitel 6 - Entweder Sie glauben an sich oder nicht!

1. Wenn ich nur etwas mehr an mich glauben würde, dann würde ich wahrscheinlich endlich ... tun
2. Worauf ich am meisten stolz bin in meinem Leben ist ...
3. Wenn ich nur mehr Selbstvertrauen hätte, dann würde ich sofort ... in Angriff nehmen

Kapitel 7 - Entweder Sie sind wirklich fit oder nicht!

1. Wenn ich mich dafür entscheide, mich wieder lebendiger zu fühlen, würde ich als erstes ...
2. Wenn ich mich dann energiegeladener fühle, würde ich ...
3. Ich könnte für mehr Bewegung sorgen oder Sport machen, in dem ich ...

Kapitel 8 - Entweder Sie fühlen sich lebendig oder nicht!

1. Ich spüre mehr Lebensfreude, wenn ich ...
2. Der Traum, den ich jetzt endlich wieder angehen werde, ist ...
3. Mein nächster Schritt für mehr Lebensfreude wird ...
4. Was mich besonders inspiriert, ist ...

Kapitel 9 - Entweder Sie kommen vorwärts oder Sie stecken fest!

1. Wie ist der Status Quo?
2. Wie sollte es in 6 oder 12 Monaten sein?
3. Was wäre ein guter erster Schritt?
4. Wer könnte Sie daran erinnern und unterstützen?
5. Was gäbe es vorher zu klären?
6. Wie könnte Ihnen eventuell ein Coach dabei helfen?

Kapitel 10 - Entweder Sie wagen den nächsten Schritt oder Sie machen einen Rückzieher!

1. Ich habe in letzter Zeit aus Angst vor ... die Dinge nicht angepackt.
2. Ich werde jetzt folgendes tun, um diese Angst zu überwinden: ...
3. Ich bin in letzter Zeit dieser Person ausgewichen ...
4. Wenn ich wirklich an mich glauben würde, würde ich mich dieser Person stellen und folgendes sagen: ...
5. Wenn ich mich den Problemen und Menschen, denen ich bisher ausgewichen bin, einfach stellen würde, würde ich mich ... fühlen.

Spüren Sie Ihre Blockaden auf und werden Sie zum Entdecker Ihrer eigenen Möglichkeiten!
Machen Sie jeden Tag einen kleinen Schritt in die Richtung Ihrer Ziele, Träume und Wünsche. Leben Sie ein erfülltes und glückliches Leben. **Life short – live now! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!**