



Stressless Academy

FOLLOW YOUR HEART

Stressless- Training



Modul 1
Zielfindung

Deine Reise beginnt...



Herzlichen Glückwunsch,
dass du dir diese 9 Wochen Zeit für dich und dein Leben
nimmst! Und dass wir dich auf deinem Weg ein
Stück begleiten dürfen!

Du wirst sehen, wie kraftvoll und lebensverändernd das sein
wird!

In diesem Coaching starten wir mit dir gemeinsam, indem wir
deine Ziele und Wünsche erstmal definieren und festlegen.
Denn oft wissen wir ganz genau was wir NICHT wollen,
aber was genau wir wollen, das machen wir uns nicht bewusst.

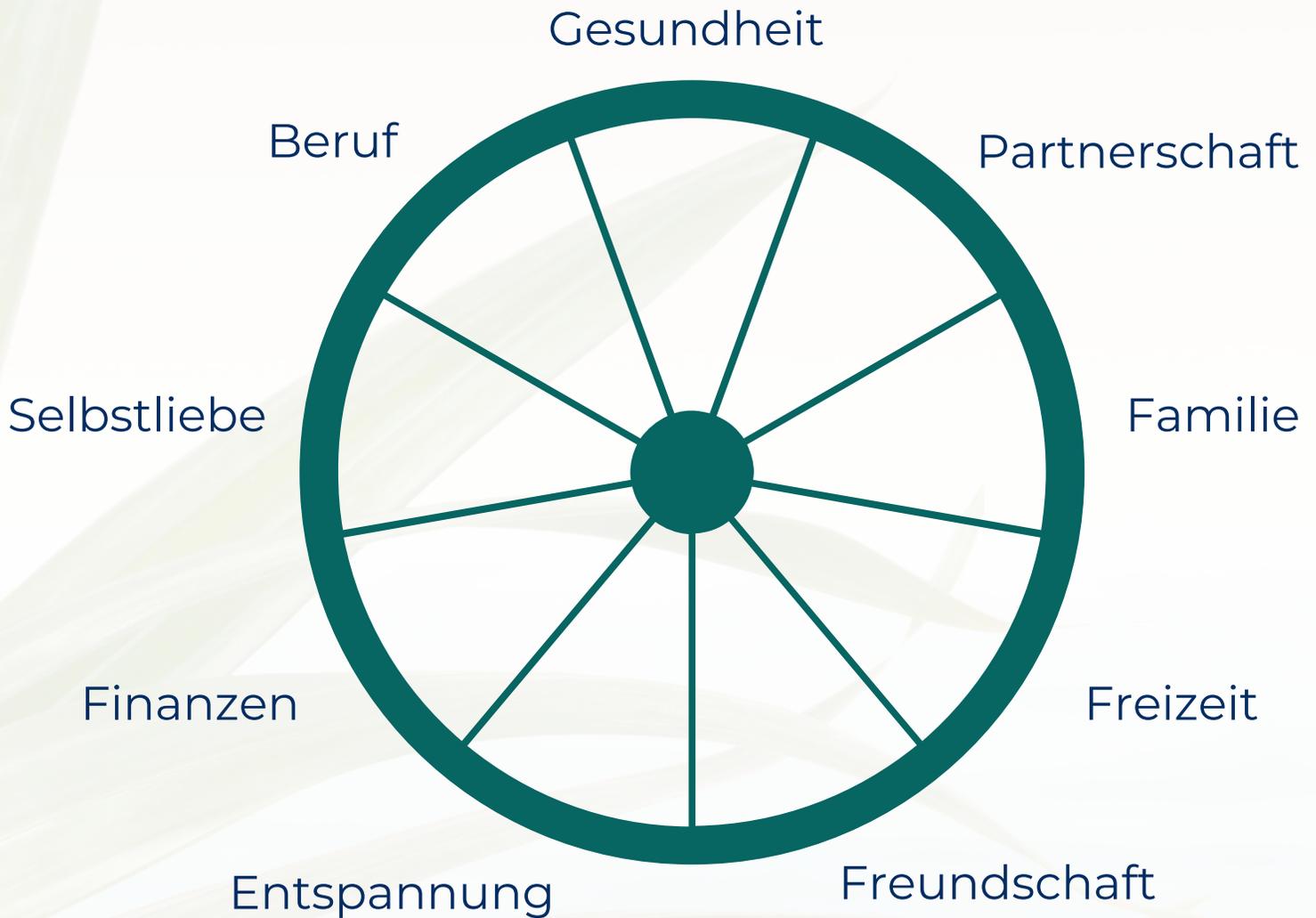
Und du kannst nur etwas erreichen und verändern, wenn du
ganz genau weißt, was du überhaupt verändern möchtest
und wo du hin willst!

Dazu starten wir mit dem Lebensrad!
Mache dir bewusst, an welchem Punkt der einzelnen
Lebensbereiche du jetzt aktuell stehst!

Also dann! Los geht's...

Wir sind absolut bereit – Bist du es auch?

Das Lebensrad



*Das Lebensrad zeigt dir deutlich auf, in welchen Bereichen
deines Lebens du noch keine Fülle lebst.*

*Anhand dessen kannst du dir verdeutlichen, welchen Bereichen
deines Lebens du mehr Aufmerksamkeit schenken darfst.*

*Male dazu jeden einzelnen Bereich soweit aus,
wie es sich für dich stimmig anfühlt.*

Deine Ziele

Wer sein Ziel nicht kennt, findet niemals den Weg !

Was genau ist dein Ziel - was genau möchtest du erreichen oder verändern?

Umso klarer du dir über das bist, was du erreichen/verändern möchtest, umso einfacher kannst du es verändern!

Formuliere dir im allerersten Schritt das, was du erreichen möchtest in einem Satz. Dieser sollte unbedingt positiv formuliert sein.

Die SMART-Formel hilft dir dabei, dein Ziel so präzise zu formulieren, dass du gar nicht anders kannst, als es zu erreichen!

S - spezifisch - *WAS genau ist dein Ziel?*

M - messbar - *WIE kannst du deinen Erfolg messen?*

A - attraktiv - *Wie FÜHLST du dich, wenn du das Ziel erreicht hast?*

R - realistisch - *Ist es physikalisch möglich dieses Ziel zu erreichen?*

T - terminiert - *Bis WANN möchtest du dieses Ziel erreicht haben?*

Deine Ziele



Das Erreichen deiner Ziele hängt davon ab, was du jetzt tust!

Was genau ist mein Ziel? Was will ich erreichen? Welchen Stress will ich loslassen?

Wie will ich mich fühlen, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?

Was könnte mich daran hindern dieses Ziel zu erreichen?

Wie könnte ich diese Hindernisse umgehen oder ausschalten?

Deine Ziele



Wer Ausdauer besitzt, ist fast schon am Ziel!

Was verändert sich für mich, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?

Könnte es Widerstände in meinem Umfeld geben, wenn ich mein Ziel erreiche? Wenn ja, welche?

Ist mir das Ziel es wert, mich auch in meinem Umfeld durchzusetzen?

Was motiviert mich am meisten an meinem Ziel?

Deine Ziele



**Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist,
sondern nur in welche Richtung er geht**

Was kann ich JETZT tun, um mein Ziel zu erreichen?

Wer könnte mich unterstützen um mein Ziel zu erreichen?

Was könnten mögliche Zwischenziele sein?

Welche Stärken besitze ich um mein Ziel zu erreichen?

Deine Ziele



Wer selbst kein Ziel hat, arbeitet automatisch für die Ziele Anderer!

Der einfachste Weg um Stress abzubauen ist es
DANKBAR ZU SEIN!

Wenn du dankbar für etwas bist, kannst du nicht gleichzeitig gestresst sein.

Fange an ein Journal (Tagebuch) zu führen, indem du dir TÄGLICH bewusst machst & auch aufschreibst, für was in deinem Leben bist du jetzt gerade dankbar bist. Das ändert nicht nur die Sicht auf den Leben sondern, nimmt dir auch eine Menge Stress.

Schreibe dir täglich mindestens 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Richte zusätzlich deinen Fokus täglich auf dein Ziel.
Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen?
Wer kann dich möglicherweise dabei unterstützen?
Wie möchtest du dich fühlen?

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?
Schreibe auch hier täglich mindestens 3 Dinge auf!

Dadurch fokussierst du dich täglich auf dein Ziel und das, worauf dein Fokus liegt, bestimmt dein Leben!

Deine Ziele



Raum für Gedanken...