



**DYNAMIC  
BALANCING  
CONSULTING**

# Herzlich willkommen!

Und herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, sich selbstgesteuert einem Anliegen zu widmen, das Ihnen wichtig ist!

Ich möchte Sie dazu einladen, sich in die Rolle einer neugierigen Forscherin, eines wohlwollenden Forschers für Ihre eigene Innenwelt zu begeben. Die folgenden Fragen haben den Sinn und Zweck, Sie mittels Selbst-Coaching dabei zu unterstützen.

Bevor wir starten, möchte ich mich Ihnen noch kurz vorstellen: Ich heiße Vera Popper und unterstütze Menschen und Organisationen in herausfordernden Situationen, ihr volles Potential – bewusstes und noch unbewusstes – zu nutzen, um wieder in Balance zu kommen. Ich arbeite seit vielen Jahren als Organisationsberaterin, Coach und Psychologin und bin noch immer jedes Mal berührt, wenn ich das Leuchten in den Augen eines Menschen sehe, der sein Ziel erreicht hat. Und oftmals taucht dieses „Leuchten“ bereits auf, wenn jemand für sich zum ersten Mal glasklar definiert hat, was sie/er sich zum Ziel setzen möchte ...

**Fangen wir also gleich an!**

## 1 Welches individuelle Ziel möchten Sie sich setzen?

Schreiben Sie es auf! Formulieren Sie es in der Gegenwart (also ich bin, ich habe etc.), positiv (verwenden Sie emotionale Wörter, die Sie berühren und Ihnen wichtig sind) und überprüfen Sie, ob Sie die Zielerreichung auch unter Ihrer Kontrolle liegt.

Wenn Sie für diesen Schritt Ideen brauchen, fordern Sie meine **Balance-Übungen** an und lesen Sie die **1. Übung**, die sich mit der Formulierung von Zielen beschäftigt.

## 2 Überprüfen Sie auf einer Skala von 0-10:

Wenn 10 für die vollständige / vollumfängliche Zielerreichung steht und 0 für das Gegenteil - wo befinden Sie sich heute (noch vor intensiven Beschäftigung mit Ihrem individuellen Ziel)?

Schreiben Sie auf, wo Sie heute stehen und notieren Sie, was bis heute schon alles getan haben, das dazu beigetragen hat, dass Sie diesen Skalenpunkt erreicht haben.

## 3 Welche weiteren Schritte werden Sie zur Zielerreichung setzen?

Schreiben Sie abends auf, was Sie morgen für Ihr Ziel tun möchten. Machen Sie abends einen Haken unter die Maßnahme, die Sie sich vorgenommen haben und schreiben Sie Ihre nächste Maßnahme auf.

## 4 Auf der Skala von 0 bis 10 – wo schätzen Sie sich nach einer Woche Arbeit an Ihrem individuellen Ziel ein?

Was hat dazu beigetragen, dass Sie Ihrem Ziel näher gekommen sind? Was hat Sie gehindert, falls Sie Ihrem Ziel nicht näher gekommen sind? Was könnte es für gute Gründe geben (für eine Seite in Ihnen), dass Sie dem Ziel nicht näher gekommen sind?

Wenn Sie zu den Leuten gehören, die einerseits ein Ziel erreichen möchten, das also bewusst wollen, und gleichzeitig „es“ Ihnen nicht gelingt: Herzlich willkommen, Sie sind nicht allein, vielen Menschen kommen auf dem Weg zur ihren Zielen mit Zielkonflikten in Kontakt! Lesen Sie dazu meine **2. Balance-Übung** zum Thema „Umgang mit Ambivalenzen“.

## 5 Dankbarkeit.

Machen Sie es sich zum schönen Ritual, abends vor dem Einschlafen mindestens drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie heute dankbar waren (laut Glücksforschung ist das eine der effektivsten Methoden, um glücklich und zufrieden zu sein). Beglückwünschen Sie sich für das, was Sie heute für Ihr Ziel getan haben und für das, was Sie noch nicht getan haben.

## 6 Was könnte ein nächster kleiner Schritt sein, sodass Sie sich noch um einen Punkt weiter auf der Skala nach oben zur 10 bewegen?

Denken Sie quer oder ums Eck herum oder sogar mal im Kreis! Lesen Sie meine **5. Balance-Übung**, wenn Sie sich eine Idee fürs Querdenken holen möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für Ihre Zielerreichung und vor allem Freude dabei. Wenn Sie möchten, schreiben Sie mir doch ein paar Zeilen, ob und wie Sie die Fragen zum Selbst-Coaching für Ihr Anliegen nutzen konnten. Ich würde mich sehr darüber freuen!

**Herzlichst,  
Vera Popper**

PS: Die Balance-Übungen 3 und 4 können Sie natürlich auch noch nutzen. Die **3. Übung** kann Ihnen helfen, Ihr Ziel noch klarer herauszuarbeiten. Und die **4. Übung** bringt Ihnen näher, wie Sie es „verkörpern“ können. Seien Sie gespannt!