

Übersicht Themen & Übungen

Ergänzende Übungen



Themen & passende Übungen

Themen / Sensoren	Übungen
Meine Werte leben	Wertesensor, IMA, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Leistungsdruck	Leistungssensor, IMA, Zeitfresser, Selbstbestimmung
Geld/Finanzen	Finanzsensor, IMA, Finanzplan, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Karriere / Job / Business	Jobsensor, IMA (mit Stellenprofil), Business Innovation Sensor, Stärkenbilanz, Jobnachfragemodell, Visionsaussage
Gesellschaftliche Herausforderungen	Gesellschaftssensor, IMA, Augenhöhe, Müssen-Können-Wollen
Konflikte im Umfeld	Konfliktsensor Ich- und Fremdperspektive, IMA, Augenhöhe
Liebe / Partnerschaft	Partnersensor Ich- und Partnerperspektive, IMA, Beziehungsbilanz, Konfliktsensor, Augenhöhe
Familie (Eltern, Kinder,...)	Familiensensor, IMA, Konfliktsensor, Augenhöhe, Erbe der Eltern
Wohnsituation	Wohnsensor, IMA, je nach Unterthema Finanzsensor, Augenhöhe
Soziale Kontakte	Freundschaftssensor, IMA, Konfliktsensor, Augenhöhe
Gesundheit/Fitness	Gesundheitssensor, Resiliensensor bei psychischer Erschöpfung, IMA, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Zeit für mich	Zeitsensor, Zeitfresser, Selbstbestimmung, Gewohnheitscheck
Alle Businesssensoren (Team, Führung, Kundenservice, Transformation)	Sensoren jeweils in Ich- und Fremdperspektive, Textfeedbackanalyse, IMA wenn möglich (Auswertung einzeln oder Gruppe – evtl. anonymisiert)
Business Innovation Sensor	IMA mit Unternehmerprofil, Stärkenbilanz, Visionsaussage, Kundennachfragemodell
Schülersensor	IMA, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Ausbildersensor	Ich- und Fremdperspektive, Textfeedbackanalyse, IMA mit Pädagogenprofil
Sportlersensor	IMA, Energiebilanz, Glaubenssätze umwandeln, Ängste besiegen

Themen & passende Übungen – Teil 1

Übungen	L/B	Beschreibung
Aktionsplan	L	Leitfaden für Lifecoaching
Ängste besiegen	L	Lerne, Ängste zu besiegen
Augenhöhe	L/B	Lerne, auf Augenhöhe zu kommunizieren
Beziehungs-/Energiebilanz	L/B	Finde heraus, was Dich ausbremst und Energie raubt
Entscheidungen treffen	L/B	Treffe die richtigen Entscheidungen
Erbe der Eltern	L	Wie sehr ist man von den Eltern beeinflusst?
Erfolgstagebuch	L/B	Erstelle Dir ein Erfolgs-Tagebuch
Externalisieren	L/B	Lerne einfaches systemisches Aufstellen
Finanzplan	L	Mach Dir eine Finanzplan fürs Leben
Gewohnheits-Check	L/B	Wandle blockierende Gewohnheiten um
Glaubenssätze	L/B	Lenke negative Glaubenssätze um
Jobsicherheits-Checkliste	L	Konkretisiere Deine Jobsicherheitsangst
Coaching-Fragen-Katalog	L/B	Ein Fragen-Katalog rund ums Coaching
Kundennachfragemodell	L/B	Finde die größtmögliche Schnittmenge Deines Angebots (Stärken, Antriebskräfte) zur Nachfrage (Arbeitgeber oder Kunden)

L=Einsatz im Lifecoaching, B=Einsatz im Business Development

Themen & passende Übungen – Teil 2

Übungen	L/B	Beschreibung
Müssen-Können-Wollen	L/B	Lege das bestmögliche Datum für Dein Ziel fest
Schuldzuweisung	L/B	Entkomme der Schuldzuweisungsfalle und Opferrolle
Selbstbestimmt leben	L	Lerne, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen
Sichtbarkeit steigern	L/B	Erarbeite Dir mehr Sichtbarkeit und Außenwirksamkeit
Stärkenbilanz	L/B	Erstelle Dir eine Bilanz mit all Deinen Stärken, Talenten und Fähigkeiten und steigere Dein Selbstwertgefühl
Top 3 To-Do Liste	L/B	To-Do-Liste mit Fokus auf maximal 3 To-Do's zur effektiven Ziellereichung
Visionsaussage	L/B	Erstelle Dir Deine berufliche Vision
Zeitfresser	L/B	Entdecke Zeifresser und verbanne sie aus Deinem Leben
Zieldefinitions-Check	L/B	Checke, wie stark Deine Zieldefinition ist
Ziele Disney Strategie	L/B	Erarbeite Deine Zieldefinition mit der Disney-Strategie
Ziele Groß denken Fragen	L	Erarbeite Deine Zieldefinition mit großen Fragen
Ziele Neid Wunde Ungerechtigkeit	L	Erarbeite Deine Zieldefinition über den Neid, die Wunde und die Ungerechtigkeit
Ziele Timeline	L/B	Erarbeite Deine Zieldefinition mithilfe eines Zeitstrahls

L=Einsatz im Lifecoaching, B=Einsatz im Business Development