



Der innere Lotse Methode zum Selbstcoaching

Der Lotse der Vergangenheit

Anmerkung: Sie brauchen nicht alle Fragen zu bearbeiten. Wählen Sie die Reflektions-Fragen aus, die zu Ihrer Situation am besten passen

Denken Sie bitte an verschiedene Zeitalter Ihrer beruflichen Laufbahn zurück. Gab es da Abschnitte, die von unterschiedlichen Erfolgsfaktoren/ Werten oder inneren Leitlinien geprägt waren? Vielleicht auch durch die Anforderungen/oder jeweilige Unternehmenskultur geprägt? Oder auch Erfahrungen, die Sie geprägt haben?

Welche Werte/Erfolgsfaktoren/ Glaubenssätze/haben Sie gelebt?

Zeitalter

1

2

3

Welche Verhaltensweisen sind daraus entstanden?

Welche Werte und daraus entstehende Verhaltensweisen sind immer noch nützlich und sinnvoll?

Welche Werte/Glaubenssätze/Verhaltensweisen sind nicht mehr wirklich (für Sie) zeitgemäß?

Der Lotse der Gegenwart

Denken Sie bitte an die Gegenwart. Was steuert Sie im Alltag?
Wovon lassen Sie sich führen?

Wovon lassen Sie sich „verführen“ ?

Der Lotse der Zukunft

Denken Sie jetzt bitte an die Zukunft

Wovon möchten Sie sich „führen“ lassen. Was soll Ihr innerer Lotse sein?

- Gibt es eine Lebensvision, die noch unerfüllt ist?
- Gibt es attraktive Ziele?
- Welche Rolle (oder Rollen) möchten Sie ausfüllen?
- Welche Prinzipien leben? Welche Mission möchte erfüllt werden?
- Welche Werte möchten Sie leben/verwirklichen?

Ihre Erkenntnisse:

Ihre Umsetzungsschritte: