

Mein LifeCruise-Navi®

LIGHTHOUSEEVENTURES

BY SILVIA RICHTER-KAUPP



Ein (Selbst-)Coaching-Modell, das dir hilft, mehr von dem zu bekommen, was du willst.

DEIN STARTPUNKT



ACKNOWLEDGE YOUR LOCATION

Atme tief durch und werde dir bewusst, wie es dir geht und womit das zu tun hat:

1. Wie fühlst du dich gerade – körperlich und „gefühlstechnisch“?
2. Mit welchem »Kopf-Kino« hast du diese Gefühle produziert?
3. Was wollen dir diese Gefühle sagen, auf welche Bedürfnisse wollen sie hinweisen?

DEIN ZIEL



AIM AT YOUR DESTINATION

Mach dir klar, wo du hinwillst:

1. Was ist dein allerwichtigster realisierbarer Wunsch bezogen auf ... (z.B. das Thema X / den heutigen Tag / das kommende Jahr...)?
2. Was wäre das schönste Ergebnis, wenn du dir diesen Wunsch wirklich erfüllst?
3. Und was wäre die Auswirkung davon?

DAS HINDERNIS



AVOID SELF-MADE OBSTACLES

Finde heraus, was dich zurückhält:

1. Was möchtest du unbewusst vermeiden, wenn du dieses Ziel verfolgst?
2. Mit welchen Gedanken und Verhaltensweisen sabotierst du dich dabei selbst?
3. Was ist die größte selbstgemachte »Baustelle«, die dich bei deinem Ziel ausbremst?

DEINE ROUTE



APPOINT YOUR ROUTE AND GO

Entscheide, wie du mit dem Hindernis in deinem Inneren umgehen willst:

1. Was willst du konkret machen oder dir sagen, um den »Bremsklotz« in deinem Inneren zu lösen?
2. Wie wird dir dieser Schritt dabei helfen, zu erreichen, was du erreichen willst und zu vermeiden, was du vermeiden willst?
3. Wann wirst du das machen?

DIE FAHRT ZUM ZIEL



ANIMATE YOUR JOURNEY

Überlege, wie du dir den Weg zu deinem Ziel verschönern kannst:

1. Womit könntest du dir den Weg zu deinem Ziel angenehmer machen?
2. Was hilft dir so gut wie immer dabei durchzuhalten, wenn es anstrengend wird?
3. Was willst du dir jetzt vornehmen, um sicherzustellen, dass du dein Ziel erreichst?