Dranbleib-Coach©

Schritt für Schritt ans Ziel

FÜR WEN

Für dich, wenn du aus Kurs, Coaching oder Gespräch etwas Wichtiges mitnehmen willst – und weißt, wie schnell der Alltag es sonst verschluckt.

SO ARBEITET ER

Freundlich, praktisch und mit einem Augenzwinkern findet er mit dir das Wichtigste in einem Satz, einen Merk-Anker und die ersten Schritte mit Tag und Uhrzeit. Hängst du durch, motiviert er dich auf vielerlei Weisen – auf Wunsch über Wochen.

Immer wieder nutzbar | Am Handy & per Sprache | Ergebnis als PDF oder Word

SO LÄUFT ES AB

1. Was hängen geblieben ist
2. Das Wichtigste
3. Mein Merk-Anker
4. Kleine Schritte planen
5. Innere Hindernisse
6. Dranbleib-Plan

DAS ERGEBNIS

Mein Dranbleib-Plan

- Mein Ziel in einem Satz und mein Merk-Anker
- 1–3 kleine Schritte mit Tag, Uhrzeit und Ort
- Wenn-dann-Plan und wer mir hilft

IMMER WIEDER NUTZEN

- In ein paar Tagen zum Check-in zurückkommen
- Über Wochen im selben Chat eine Weg-Karte führen
- Nach jedem Kurstermin das Neue festhalten