

Modul 7 Meine Tagesstruktur

Arbeitsblatt 3: Ich häng durch...aber nicht doch!

Unternehmer werden ist nicht schwer, Unternehmer sein dagegen sehr.

Wenn Du den Selbstcheck aus Modul 1 bearbeitet hast, weißt Du bereits: **Frustrationsintoleranz** ist eine wichtige Eigenschaft eines erfolgreichen Coaches! Es wird Tage geben, da läuft es wie am Schnürchen. Und ein andermal wiederum klappt irgendwie gar nichts. Keine Anfrage, alles dauert ewig lange und man möchte sich am liebsten ins Bett legen und die Decke über den Kopf ziehen.

Glaube mir, ich weiß wovon ich spreche... Auch ich hatte **Durststrecken** und es gab Momente, da wollte ich am liebsten alles hinschmeißen.

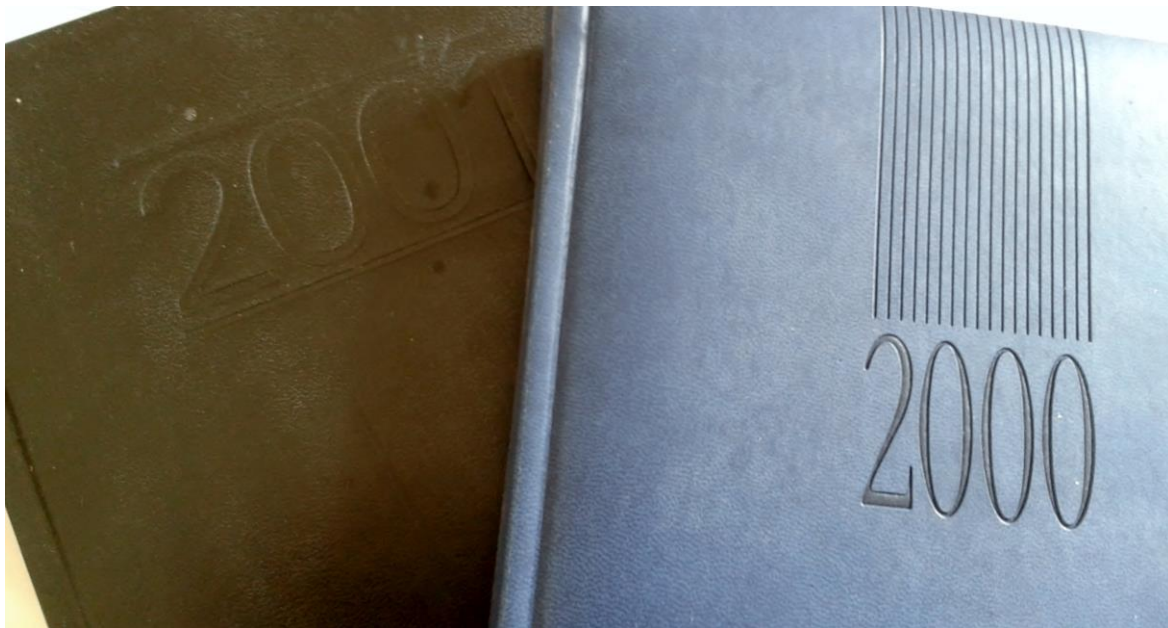
Sehr geholfen hat mir in der Zeit der Gründung das Führen eines „**Erfolgsjournals**“. In dieser Zeit habe ich abends immer eingetragen, was mir gut gelungen ist und was ich gut gemacht habe. Aber auch **positive** Begebenheiten, Begegnungen, schlichtweg Kleinigkeiten die ich als angenehm und bereichernd empfand haben dort ihren Platz gefunden. Am Anfang ist mir noch nicht viel eingefallen, was auch irgendwie frustrierend war. Im Laufe der Zeit aber (schon nach 2 - 3 Wochen) wurden die Buchseiten immer angefüllter mit Stichworten. Nach 4 Wochen war es bereits so, dass ich tagsüber oftmals Erfahrungen machte, bei denen ich gleich dachte: „Mensch, das kann ich heute Abend wieder in mein Erfolgsjournal schreiben“. Somit wuchsen die „positiven Erlebnisse“ und ich gewann sehr viel mehr **Selbstvertrauen**. Durch meine **positive Ausstrahlung** und das Anpacken erreichte ich ganz andere Menschen und traute mir auch viel mehr zu. Ich erkannte Chancen und bekam ganz andere Aufträge. Daran denke ich gerne zurück.

Ich kann mich auch noch an die ersten „zaghaften“ Einträge und den Beginn meiner Selbstständigkeit erinnern. Dort stand so etwas drin wie: Nach dem Mittagessen ei-

nen Spaziergang gemacht - abends eine Kerze angezündet und damit meine Gedanken beruhigt - Jürgen angerufen und mich mit ihm zum Kino verabredet. Das mögen „banale Dinge“ sein, für mich waren sie wichtig um meine Aufmerksamkeit auf **positive Dinge** zu lenken. Später standen natürlich auch andere Dinge darin wie z.B.: Angebot XY erstellt, schwieriges Telefonat mit YZ geführt mich für die Weiterbildung XX entschieden usw.

Meine Erfolgsjournale waren ganz einfache Buchkalender, in die ich **abends** meine Highlights des Tages eingetragen habe. Die Form ist aber nebensächlich. Das Entscheidende ist die **Regelmäßigkeit**, mit der Du Positives einträgst.

Denke immer daran: Das worauf wir unsere **Aufmerksamkeit** richten, das wächst - alte Coachingweisheit ;-)



Zwei meiner damaligen Erfolgsjournal-Exemplare