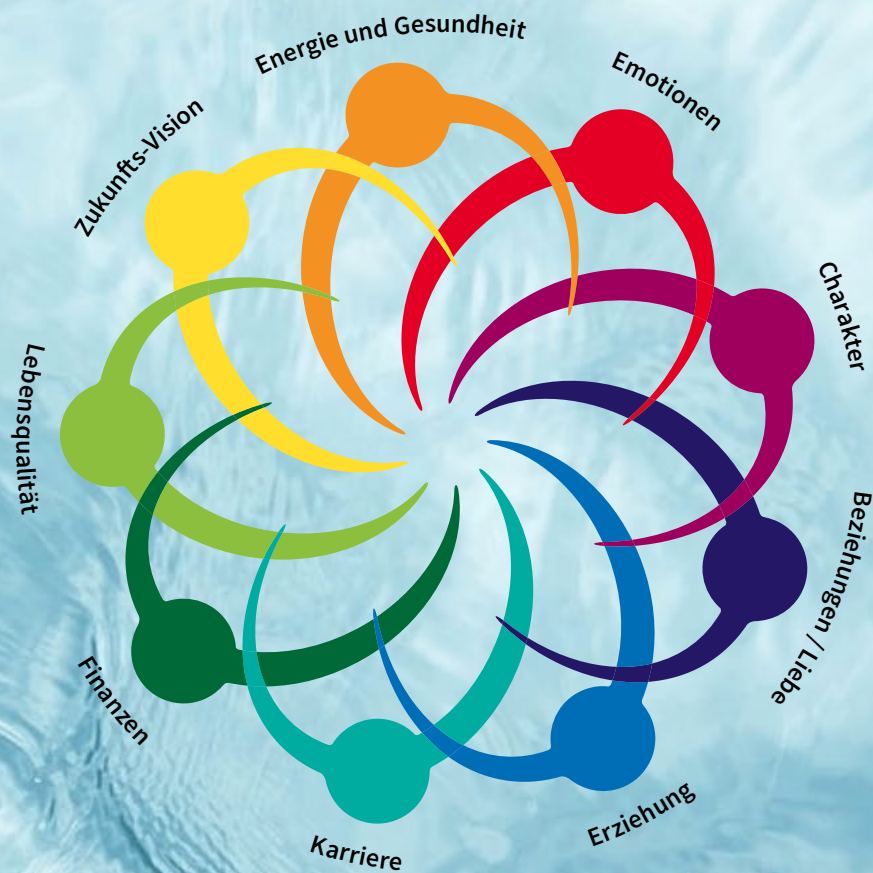




warbinwerde®

Wir bilden dich glücklich!



life-design-coaching-zirkel

die 5-Level-Übung



Die 5 Level Übung

Diese Übung ist vielleicht eine der schwierigsten. Doch kenne ich persönlich keine, die so effektiv ist, um den wahren Grund und somit deine wirkliche Motivation zu finden, warum du deine Ziele erreichen willst – egal, welche.

Hier ist ein Beispiel:

Level 1:

Was ist dir wichtig in Bezug auf deine Gesundheit?

Antwort:

Ich möchte gerne 10 kg abnehmen.

Level 2:

Warum ist dir das wichtig?

Antwort:

Damit mir sportliche Aktivitäten wieder genauso Spaß machen wie früher.

Level 3:

Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:

Weil ich nicht immer nach Ausreden suchen möchte, wenn meine Familie mich fragt, ob wir Schwimmen gehen.

Level 4:

Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:

Weil ich weiss, dass sie sich darüber freuen würden und ich gemeinsame Aktivitäten mit der Familie liebe.

Level 5:

Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:

Weil es den **Zusammenhalt** in der Familie stärkt und **Sicherheit** bietet.



Die 5 Level Übung

- **Level 1:** Was ist dir wichtig in Bezug auf ...

Antwort:

- **Level 2:** Warum ist dir das wichtig?

Antwort:

- **Level 3:** Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:

- **Level 4:** Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:

- **Level 5:** Und warum ist dir dies wichtig?

Antwort:



warbinwerde®

Wir bilden dich glücklich!



*Wenn du noch einen Schritt weiter gehen möchtest, dann werde Mitglied in meinem **life-design-coaching-zirkel**!*

*Komm in meine **Facebook-Gruppe***

Hier kannst du deine Ergebnisse mit anderen teilen (wenn du magst), dich inspirieren lassen, um Rat fragen und dich mit den anderen Gruppenmitgliedern austauschen. Ausserdem wird es regelmässige Videos mit Tipps für alle Lebensbereiche geben. Gemeinsam geht es leichter!

***Erfolg ist nämlich kein Einzelkampf, sondern eine Ko-Kreation.
Ich freu mich darauf dich kennenzulernen.***

Kathrin Bode