

Übungsblatt zu Kapitel 14: Unterscheide drei Phasen der Veränderung

Reflexion über den Alltag: Notiere, was du heute getan hast oder noch vorhast. Welche Gewohnheiten und Überzeugungen beeinflussen dein Handeln? „Tae sie auf“, indem du hinterfragst, warum du diese Muster befolgst. Woher stammen sie, und sind sie noch sinnvoll oder beruhen sie nur auf Bequemlichkeit? Identifiziere Überzeugungen, die deinen Erfolg behindern könnten, und entwickle konkrete Alternativen. „Friere sie ein“, indem du dir detailliert vorstellst, wie du diese neuen Ansätze in deinen Alltag einbaust, um nachhaltig erfolgreichere Verhaltensweisen zu festigen.

Reflexion über kürzlich begonnene Veränderungen: Denke über eine Veränderung nach, die du kürzlich begonnen hast. Welche „grauen Wände“ (alte Gewohnheiten oder Überzeugungen) hast du dabei entdeckt? Welche neuen „weißen Anstriche“ (neue Gewohnheiten oder Überzeugungen) hast du bereits vorgenommen? Bist du noch in der Phase, in der die alte und die neue Gewohnheit ineinander übergehen? Überlege, welche Schritte du noch unternehmen musst, um die Veränderung vollständig abzuschließen und sie zur neuen Normalität werden zu lassen.

Bewusstes Hinterfragen automatisierter Handlungen: Überlege dir eine Situation, in der du routinemäßig handelst, ohne bewusst darüber nachzudenken, ähnlich wie beim Autofahren. Welche deiner täglichen Entscheidungen könnten von deinem unbewussten „Autopiloten“ gesteuert sein? Reflektiere, ob diese automatisierten Handlungen hilfreich sind oder deinen Erfolg möglicherweise behindern. Überlege, wie du bewusster in diese Situationen eingreifen könntest, um bessere Entscheidungen zu treffen.

Bewusstwerdung von Denkmustern: Identifiziere deine Denkmuster, besonders jene, die auf alten Überzeugungen beruhen, wie z. B. bedingungslose Loyalität gegenüber einem Arbeitgeber. Reflektiere, ob diese Denkmuster heute noch förderlich für deinen Erfolg sind. Überprüfe, welche Glaubenssätze in der heutigen dynamischen Arbeitswelt möglicherweise angepasst werden sollten, um dich besser auf Veränderungen vorzubereiten.

Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:

erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen