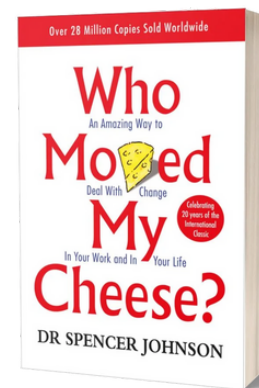


"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

VERÄNDERUNG MANAGEN

Welcher Veränderungstyp bist Du?

Scurry - läuft drauf los und durchbricht Hindernisse	Sniff - riecht schnell die grobe Richtung der Trends
Haw - passt sich an, wenn er sieht, dass Anpassung zur Vorteilen führt	Hem - verschließt sich dem Wandel, weil er zu Verschlechterung führt



Buchtipp:
Who Moved My Cheese?

In 5 Schritten mit Veränderungen umgehen

1. Akzeptiere die Veränderung
2. Stelle Dich auf Veränderungen ein
3. Veränderungen überwachen - schimmelt der Käse?
4. schnell anpassen - loslassen, neu finden, nicht überrannt werden!
5. Genieße die Veränderung, genieße den Käse

Impulse in Vorbereitung auf Veränderungen

- Wie kannst Du Dich auf Veränderungen vorbereiten?
- An welchen Stellen kannst Du Trends ausmachen?
- Was solltest Du messen / überwachen?
- Hast Du den Erfolg wirklich verdient?

"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."

VERÄNDERUNG MANAGEN

Impulse während der Veränderung

- Was würdest Du machen, wenn Du keine Angst hättest?
- Wie wird deine positive Zukunft aussehen?
 - Wie kannst Du Dich in Deine Arbeit neu verlieben?
 - Wie kannst Du in der Beziehung neu auftreten?
- Was ist Dein neuer Käse
 - Stell dir vor, was Du erreichen möchtest
 - Wie wirst Du Dich fühlen
 - Was wirst Du bekommen
 - materiell
 - Lebensgefühl
 - Was wird wegfallen?

Ins Handeln kommen

- Mach es leicht - mach Dir Spaß
- Am Ende der Angst steht die Freude.
- mach Dir Erfolge bewusst
- sieh auch kleine Erfolge als Bestätigung an
- Wenig neuer Käse ist besser als keiner oder alter Käse.

Hast Du Stress mit Veränderungen?

Nimm Kontakt mit mir auf und wir schauen uns an, wie Du entspannter damit umgehen kannst.

stressfrei@kind-guide.com

