



Flug-Phase

Auf geht's jetzt mit deiner neuen Identität - glücklich, zufrieden und angekommen in deiner neuen Rolle: Wer will ich beruflich und privat sein?

1. Nehme dir dein Bild oder deine Aufzeichnungen aus der Verpuppungs-Phase vor. Was davon hast du umgesetzt? Wo bist du angekommen?
2. Was hast du konkret unternommen, um dein Projekt, eine neue Identität zu verwirklichen, in Angriff zu nehmen? Erläutere deine Schritte.
3. Wenn du deine Schritte jetzt noch mal durchgehst, was ist dir klarer geworden?
4. Du hast dein Ziel erreicht. Wie bewertest du deine Situation auf einer Zufriedenheitsskala von 1 - 10 (0 = unzufrieden, 10 = sehr zufrieden)?

Solltest du nicht bei 10 stehen, dann frage dich, woran das liegen könnte oder was du noch ändern kannst. Alternativ kannst du Kontakt mit einem Coach aufnehmen.

Talenttipp: *Nimm dir Zeit zur Besinnung. Genieße deine neue Identität und die Gewissheit, dass du diesen Weg selbst gegangen bist. Gönn dir eine Belohnung, zum Beispiel ein gutes Essen zu zweit, einen langen Spaziergang am Strand, ein Wochenende am Meer... Lass deiner Phantasie freien Lauf! Nimm dir dein gesamtes Bild in zwei bis drei Tagen nochmals vor und ergänze es. Tipp: Um die Eindrücke noch besser zu verankern, male dir ein Schaubild von deinen Ergebnissen.*