

---

## Deine optimale Vorbereitung auf dein kostenfreies Klarheitsgespräch

Schön, dass du dich dafür entschieden hast, mit mir ein Klarheitsgespräch zu führen. Damit du den für dich größtmöglichen **Mehrwert** aus dem Gespräch mitnehmen kannst, schau dir bitte das **Video** vollständig an, lies dieses Dokument aufmerksam durch und beantworte die **Fragen**.

Wir erarbeiten nun gemeinsam deine **Ziele** für die nächsten 3, 6 und 12 Monate, kitzeln die Gründe für diese Ziele aus dir heraus und warum du genau jetzt mit Unterstützung etwas in deinem Leben verändern möchtest. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam deine **Strategie**, wie du deine Ziele dann auch **schnellstmöglich erreichen** kannst.

### Deine Motivation

Meinen Kunden fehlt sehr oft eine klare Ausrichtung. Sie stellen sich die Frage: „**Was will ich wirklich?**“. Sie fragen sich, welcher Job zu ihnen passt, weil ihnen im jetzigen Moment der Sinn, der Spaß, die Selbstverwirklichung fehlt.

Hinzu kommt, dass sie entweder sehr viel arbeiten – teilweise 50, 60 oder sogar 70+ Stunden pro Woche – oder wichtige Aufgaben ständig vor sich herschieben.



Außerdem haben sie oft ein **geringes Selbstvertrauen** und/oder Selbstwertgefühl. Auf einer Skala von 1-10 wo 10 das Stärkste ist, liegt es meisten zwischen 3 und 6. Sie glauben nicht an sich selbst, fühlen sich oft nicht gesehen, haben (unbewusste) **Ängste** oder überdenken alles 10-mal, weil sie Angst haben Entscheidungen zu treffen.

Generell wünschen sich meine Kunden wieder mehr **Energie**, innere **Ruhe** und Zufriedenheit. Sie wollen ihre intrinsische Motivation wiederfinden und einfach wieder mit mehr **Leichtigkeit** durch ihr Leben gehen.

**Was stört dich so richtig an deiner momentanen Situation? Was hat dich motiviert das kostenfreie Klarheitsgespräch mit mir zu vereinbaren?**

## Die Konsequenzen, wenn du nichts änderst



Es ist sehr wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, welche **Konsequenzen** es nach sich zieht, wenn du weiterhin in dieser Situation bleibst.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird deine Stimmung immer schlechter, weil sich dieses Gefühl von **Stillstand** weiter verstärkt. Man kommt nicht voran im Leben und sieht keine Perspektive.

Der Job ist frustrierend, man macht nur noch **Dienst nach Vorschrift** und man kommt irgendwann nur noch genervt von der Arbeit. Das wirkt sich nach und nach auch negativ auf das Privatleben aus. Man kann die Freizeit kaum noch genießen und auch die Beziehungen zu Freunden und dem Partner bzw. der Partnerin leiden.

Das nagt dann auch immer mehr am Selbstvertrauen und man kommt in eine **Negativspirale** rein, in der man sich immer kleiner und kleiner macht. Die Positivität verschwindet, man zieht sich immer mehr zurück und bekommt eventuell sogar Schlafstörungen. Aus diesem **Sumpf der Unzufriedenheit** kommt man allein nur sehr schwer wieder raus.

**Welche Konsequenzen hat es, wenn du das Problem nicht gelöst bekommst? Und warum liegt es dir am Herzen, dass wir dein Problem lösen? Beschreibe die Konsequenzen so ausführlich wie möglich.**

**Es liegt dir also am Herzen, dass wir dein Problem lösen, richtig?**

Ja       Nein

## Deine Ziele

Was sind deine Ziele für die nächsten 3, 6 und 12 Monate und warum willst du diese Ziele erreichen?

Die Ziele meiner Kunden sind zum Ersten natürlich die **Klarheit zu gewinnen**, was sie wirklich wollen:

- Neuer Job und wenn ja welcher?
- Ist meine jetzige Beziehung noch die richtige?
- Soll ich meinen Wohnort wechseln?
- Wie will ich mein Privatleben gestalten?
- Wie will ich mein Leben generell gestalten?

Wenn meine Kunden die Klarheit gewonnen haben, welcher Job ihnen wieder mehr **Sinn**, mehr **Spaß**, mehr **Selbstverwirklichung** gibt, soll ich sie dabei unterstützen diesen Job dann auch mit Leichtigkeit zu bekommen. Wenn sich herausstellt, dass sie lieber eine Selbstständigkeit aufzubauen, soll ich sie bei der Ausarbeitung der Positionierung und der Gewinnung erster Kunden unterstützen.



Oft wollen meine Kunden auch wieder mehr **Work-Life-Balance**, weil sie ihr Berufs- und Privatleben harmonisch im Einklang sehen wollen und weniger arbeiten möchten. Oft wollen sie auch ihre Aufschieberitis loswerden. Sie sehnen sich nach einem **stressfreieren Leben**, wollen wieder durchschlafen können und teilweise auch mehr Freunde haben, weil sie das momentane Gefühl von Einsamkeit loswerden wollen.

Dazu kommt sehr oft der Wunsch nach mehr **Selbstvertrauen** und einem stärkeren **Selbstwertgefühl**. Sie wollen wissen, wer sie sind, was sie können und welche Stärken sie haben. Sie wollen ihre Wünsche und Bedürfnisse klar kommunizieren, für ihre Meinung eintreten und auch Grenzen aufzeigen können, in dem sie z.B. mal Nein sagen.

Generell wollen sie wieder stolz auf sich sein und wieder mehr **Zufriedenheit**, Ruhe, **Leichtigkeit** und Energie ausstrahlen.

**Was sind deine Ziele für die nächsten 3, 6 und 12 Monate?**

---

Warum willst du genau diese Ziele erreichen? Beschreibe die Gründe so ausführlich wie möglich.



Die **Unzufriedenheit** meiner Kunden ist über die letzten Monate vor der Zusammenarbeit immer mehr gestiegen. Sie genügen ihren eigenen Ansprüchen nicht mehr, werden immer **frustrierter** und es entwickelt sich eine immer größer werdende Angst, dass ihr Leben an ihnen vorbeizieht.

Sie treten auf der Stelle, obwohl sie es schon teilweise mehrere Jahre allein versucht haben etwas zu verändern. Ihr Herz soll endlich wieder **Freude** empfinden, doch dafür brauchen sie jetzt einfach einen **Anstoß** von außen.

Warum willst du genau jetzt etwas an deiner Situation ändern? Beschreibe die Gründe so ausführlich wie möglich.

---

## Deine positive Zukunft

Nun stell dir bitte vor, wie es sich anfühlt, wenn du all deine Ziele erreichst. Meine Kunden fühlen sich am Ende unserer Zusammenarbeit **glücklicher** und zufriedener, weil sie einfach wieder einen sinnerfüllten Beruf und spaßiges Privatleben haben. Der Fokus und die **Motivation** sind zurückgekehrt, wodurch sie automatisch mehr Energie haben und mehr Lebensfreude ausstrahlen.

Diese Leichtigkeit und Entspannung kommt durch eine **positive Grundstimmung**, den besseren Schlaf und dem Gefühl endlich wieder einen klaren Weg verfolgen zu können.

**Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du alle deine Ziele erreichst. Wie fühlt es sich an? Welche Lebensbereiche würden sich zum Positiven verändern? Beschreibe alles so ausführlich wie möglich.**

## Unsere Zusammenarbeit

### Worauf legst du in unserer Zusammenarbeit wert? Was ist dir wirklich wichtig?

Für meine Kunden sind es in der Regel diese Punkte:

- Klare Struktur und Anweisungen sowie ein Individueller Schritt-für-Schritt Plan
- Ihnen ab und an in den Hintern treten und dafür sorgen, dass sie ins Tun kommen
- Klare, offen und ehrliche und wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe
- Flexibilität
- Positives Umfeld: Gemeinsam Lachen können und eine tolle Community, die sich gegenseitig unterstützt

## Meine Methode

Die Herausforderung für die meisten Menschen ist, dass sie es erst einmal allein versuchen und kommen dabei immer wieder **vom Weg ab**.

Wie eine Elster entdecken sie eine funkelnde Methode oder Strategie, die ihnen eine **schnelle Lösung** verspricht. Diese probieren sie eine Zeit aus, sehen auch erste Erfolge, doch dann kommen die ersten **Rückschläge** und irgendwann stecken sie fest. Das Momentum geht verloren und sie verfallen wieder in ihre **alten Muster**.

Irgendwann finden sie dann eine neue glitzernde Methode oder Strategie. Auch hier fangen sie an sie umzusetzen und sehen schnell erste Erfolge. Doch dann kommen auch hier die **Rückschläge** und irgendwann stecken sie wieder fest. Das Momentum geht wieder verloren und die alten Muster gewinnen die Oberhand.



Das heißt sie sind die ganze Zeit am Tun und am Machen, kommen aber nicht vom Fleck. Sie sind quasi in einem **Hamsterrad** gefangen.

Deswegen habe ich meinen **SIMPEL-Plan** entwickelt. Dieser Plan ist wie ein **Spurassistent** im Auto. Das heißt, wenn ich merke, dass du gerade von deiner Fahrbahn abkommst, schubse ich dich wieder auf die richtige Spur zurück, damit du dann auch mit Leichtigkeit und Spaß dein Reiseziel erreichst.

Du stehst im **Mittelpunkt** und deswegen schaue ich Woche für Woche, ob wir noch auf der richtigen Strecke unterwegs sind.



Auf unserer gemeinsamen Reise sammeln wir immer mehr Informationen ein und diese arbeite ich entsprechend in deinen **individuellen SIMPEL-Plan** mit ein. Hier und da werden wir feststellen, dass wir manche Themen etwas schneller abhandeln können. Da wechseln wir dann einfach mal links auf die **Überholspur**. Mit anderen Themen müssen wir uns etwas intensiver auseinandersetzen. Das bedeutet da müssen wir dann mal auf einem Rastplatz halten oder auch mal von der Autobahn auf die Landstraße abbiegen.

Das hier ist also **kein Copy & Paste Programm** und genau diese Art der Zusammenarbeit schätzen meine Kunden eben auch sehr, weil wir sehr eng und vertrauensvoll miteinander arbeiten werden und ich dir jederzeit zur Seite stehe.

**Wie profitierst du von dieser Art der Betreuung? Beschreibe es so ausführlich wie möglich.**

## Dein individueller SIMPEL-Plan

### Teil 1: Analyse deiner Ist-Situation

Der erste Teil des SIMPEL-Plans ist immer eine ausführliche **Analyse deiner Ist-Situation**. Ich schau mir alle Lebensbereiche von dir ganz genau an. Im ersten Schritt schaue ich, welche Ziele du hast, warum du diese Ziele erreichen möchtest und warum jetzt der Zeitpunkt ist, wo du sagst: „Es ist Zeit etwas zu verändern“. Das hast du gerade schon auf den vorherigen Seiten aufgeschrieben.

Im zweiten Schritt schaue ich dann, woran liegt es, dass du deine Ziele bisher nicht erreicht hast. Denn jeder von uns hat gewisse innere Überzeugungen, die uns limitieren. Es gibt **Gründe**, warum, du ein **geringes Selbstvertrauen** und/oder Selbstwertgefühl hast. Es gibt Gründe, warum du so viel arbeitest oder Dinge vor dir herschiebst. Es gibt Gründe, warum du **keine Klarheit** hast, was du wirklich willst.



Wenn du viel arbeitest, also z.B. 50, 60 oder sogar 70 Std. pro Woche bzw. wenn du Aufschieberitis hast, machen wir auch eine sogenannte **Produktivitätsanalyse**. Das heißt wir analysieren deinen typischen Alltag, um zu schauen, woran das liegt, dass du so viel arbeitest bzw. warum du die ganze Zeit gewisse Dinge vor dir herschiebst.

Dieser Überblick über deine momentane Situation ist sehr wichtig, denn nur so kann ich dich **optimal unterstützen** und sicherstellen, dass du deine Ziele dann auch **schnellstmöglich** erreichst

### Teil 2: Aufbau deines Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls

Über die gesamte Zusammenarbeit hinweg werden wir dir dafür sorgen, dass du ein immer stärkeres **Selbstvertrauen** und Selbstwertgefühl bekommst. Denn das ist das **Fundament** für alles in unserem Leben – dein Erfolg im Job, deine für dich erfüllende Partnerschaft, tolle Freundschaften und auch für eine Harmonische Integration von Arbeit und Freizeit.

Wir bauen dir also dein Fundament, wie bei einem Haus. Dieses Fundament besteht aus der klaren Überzeugung, **wer du bist** und **was du kannst**. Deine Stärken und die innere Überzeugung, dass du sehr viel Mehrwert gibst, sind da ebenfalls mit einbetoniert. Außerdem kannst du auch zu deinen Schwächen stehen, weil du einfach weißt, dass du ein **toller Typ** bzw. eine **tolle Frau** bist.



Dieses Fundament stellt sicher, dass du trotzdem in dir selbst ruhen kannst, egal was im Außen passiert:

- Jemand kritisiert dich: Du ruhst in dir selbst
- Du scheiterst mit etwas: Du bist weiterhin gelassen
- Was auch immer sonst passieren kann: Du bleibst entspannt

Ohne dieses Fundament fliegt dein Haus beim nächsten Sturm einfach so davon, wie bei den ganzen Holzhäusern in den USA. Mit einem **guten Fundament** geht vielleicht mal ein Fenster kaputt oder du hast ein Loch im Dach. Aber das Grundgerüst deines Hauses bleibt stehen.

### Teil 3: Deine Motive und die Klarheit, was du wirklich willst

Um deine Motive herauszuarbeiten, habe ich eine Übung entwickelt, die nennt sich die **Leitsätze des Lebens**. Die Leitsätze bauen auf 3 Säulen auf: Dein Mindset, dein Privatleben und dein Berufsleben.

In der Säule **Mindset** arbeiten wir heraus, wie du generell auf die Welt blicken möchtest – sprich ist dein Glas eher halb leer oder halb voll. Auch schauen wir, wie du z.B. mit Konflikten und Rückschlägen umgehen möchtest und was die Gründe sind, warum du so viel arbeitest bzw. nicht ins Tun kommst. Außerdem werden wir dir auch neue **positive Überzeugungen** in dein Gehirn einpflanzen.

In der Säule **Privatleben** schaffen wir die Klarheit darüber, wie du deine Freizeit gestalten möchtest.

- Wie sieht für dich eine erfüllende Partnerschaft aus?
- Welchen Hobbies möchtest du nachgehen?
- Welche Menschen möchtest du um dich herumhaben, die dich inspirieren, fördern, aber auch fordern?
- Wie willst du die Zeit mit dir selbst gestalten?
- Und alles weitere, was dir hier noch wichtig ist

In der Säule **Berufsleben** kristallisieren wir heraus, was ein für dich sinnstiftender Arbeitsalltag ist. Dafür schauen wir zunächst, was sind Tätigkeiten, die dir **Spaß** machen und **Energie** geben. Dann schauen wir auf deine Stärken und andere Fähigkeiten, für die du bezahlt werden kannst. Anschließend widmen wir uns der tiefgehenden Fragen, was deiner Meinung nach die Welt jetzt gerade braucht.





Als nächstes schauen wir dann, was für ein **Arbeitsumfeld** du benötigst, damit du dich wohlfühlst und dein volles Leistungspotential abrufen kannst. Also was für eine Arbeitskultur das Unternehmen haben soll, was für Kollegen und was für einen Chef du haben möchtest und wie das Verhältnis zu denen sein soll. Außerdem schauen wir auch darauf, was für äußere Umstände du brauchst, sprich möchtest du vor Ort im Unternehmen oder nur von zu Hause arbeiten oder bevorzugst du doch eine Hybrid-Lösung. Aus all diesen Punkten bilden wir dann eine Schnittmenge und in dieser Schnittmenge befindet sich dein **sinnstufender Beruf**.

Abschließend werden wir die 3 Säulen harmonisch miteinander integrieren, weil nur so kannst du dann dein Leben voller **Sinn**, voller **Spaß**, voller **Selbstverwirklichung** vollends genießen.

#### Teil 4: Die Umsetzung

Da ich selbst nicht weiß, welche Leitsätze wir herausarbeiten werden, kann ich dir nicht sagen, wie unser Coaching danach weitergehen wird. Nach der Ausarbeitung deiner Leitsätze wirst du selbst **Prioritäten** festlegen und anhand dieser Prioritäten werde ich dir einen komplett neuen SIMPEL-Plan zusammenbauen, damit deine Leitsätze dann auch **schnellstmöglich** Realität werden.

**Wie klingt der SIMPEL-Plan für dich? Welchen Mehrwert wird dir dieses Vorgehen bringen? Beschreibe es so ausführlich wie möglich.**

## Unsere gemeinsame Reise



Wir arbeiten in einem exklusiven und **individuellen Coaching** über die nächsten 3-6 Monate zusammen.

Du erhältst die **Klarheit**, wie dein Zukunftsbild aussieht und besitzt das **Selbstvertrauen** und Überzeugung dieses Bild dann auch Realität werden zu lassen.

Du wirst in Situationen selbstsicherer auftreten, weil du weißt, wer du bist, was du kannst und wie du deine **Stärken** gewinnbringend einsetzt.

Du fühlst dich wohler, weil du das Selbstvertrauen hast in jeder Situation deine **Werte** und **Bedürfnisse** klar zu kommunizieren

Du erledigst deine Aufgaben von nun an **sofort**, mit besserer **Qualität** und in kürzerer **Zeit**

Du kannst unabhängig von Anderen selbst an deinen **Stellschrauben** drehen und dadurch unbeschwert den nächsten **Entwicklungsschritt** machen

Am Ende ist es für dich ganz einfach: Du hast es **gelernt, gemacht, gelebt**.

Meine Kunden fühlen sich am Ende der Zusammenarbeit: innerlich **ausgeglichener**, generell gesünder und glücklicher, haben mehr **Energie** und mehr **Leichtigkeit** in ihrem Leben, weil sie tagtäglich die Methoden, Strategien und Techniken automatisch in ihrem Alltag anwenden.

## Deine Betreuung

Das Ganze stelle ich sicher durch eine kompetente, harmonische und **individuelle Betreuung**,

Es gibt jede Woche **Live-Calls** über Zoom mit allen Teilnehmern meines Coachings. Diese Gruppe ist stark selektiert und wird auch bewusst klein gehalten. Dein Vorteil dabei ist, dass du siehst, dass es noch andere Menschen gibt, denen es so geht wie dir. Außerdem baut ihr eine starke **Community** auf, die sich gegenseitig unterstützt. Hinzu kommt, dass du von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer auch noch lernen kannst. Das heißt du profitierst von der Community und von mir.



Diese Live-Calls fühlen sich für dich wie **1:1 Gespräche** an, weil ich auf alle deine Fragen individuell eingehe. Der Live-Call ist im Regelfall auch Open-End gestaltet, das heißt der Call geht so lange, bis alle Fragen von allen Teilnehmern geklärt sind.

Dazu kommen dann noch mal 1:1 Gespräche nach Bedarf. Das kann ein Austausch über WhatsApp bzw. ein kurzes Telefonat sein oder ein **ausführlicheres Gespräch**, was wir dann gemeinsam führen. Das heißt, wenn du da Bedarf hast, ist das jederzeit auch möglich, ist aber aus der Erfahrung heraus im Regelfall nicht nötig.

Außerdem bekommst du Zugang zu meiner **Klarheit-Academy**. Da findest du dann die Videos und auch die Übungen, die du Woche für Woche durcharbeitest. Dein Vorteil ist, dass du die Inhalte in deinem

---

Tempo durcharbeiten kannst. Des Weiteren kannst du dir Videos mehrmals anschauen und dir auch noch mal die Live-Calls im Nachgang angucken, falls du mal einen verpasst haben solltest.

Beim Durcharbeiten der Übungen und auch generell kommen immer wieder Fragen auf. Deswegen bekommst du von mir eine **Fragen-Flatrate**. Du kannst mich also auch zwischen den Coaching-Einheiten jederzeit für Fragen kontaktieren. Sei es in Bezug auf die Übungen oder andere Themen, die dich gerade beschäftigen.

Das ist das, was ich unter einer harmonischen und **individuellen Betreuung** verstehe. Das heißt du wirst über 3-6 Monate durchgehend gecoacht und über ein viertel bis halbes Jahr du von mir an die Hand genommen.

Es ist für dich so: Die **Betreuung** bringt dich zum Erfolg, die **Übungen** bringen dich zum Erfolg und die einfache **Umsetzung** im Alltag bringt dich zum Erfolg.



Abschließend möchte ich dir noch das hier sagen:  
Ich habe große Lust dich zu begleiten und dir zu mehr Klarheit zu verhelfen.

Ich freue mich darauf, wenn wir den Weg in nächster Zeit gemeinsam gehen werden und wünsche dir bis zu unserem nächsten Gespräch eine gute Zeit.