

ONEDAY - Werkzeuge für den Weiterflug -

Beginn mit «Warum?»

KLARHEIT ÜBER SINN & ZWECK

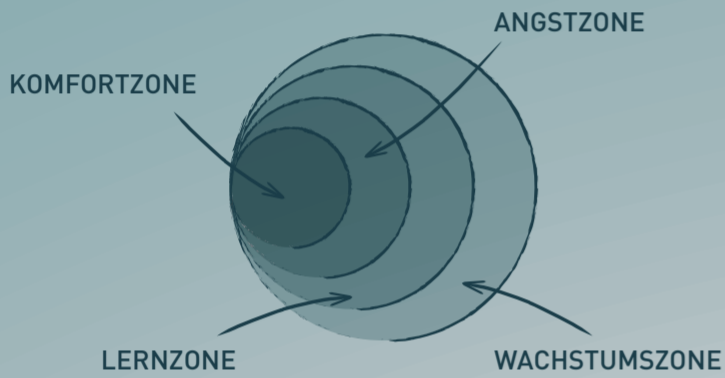
1. Was fehlt, wenn ich den Flug nicht mache? (Antwort ist meist der Grund)
2. Wie will ich es machen, damit es den Zweck erfüllt?
3. Was machen? Was nicht machen?



Komfortzone

WIE WEIT AN DIE GRENZEN GEHEN?

- Bei welchem Druck gelingt der Schritt aus der Komfortzone am besten?
Was bringt mir das Neue und Unbekannten? Wann passt es?



Selbst-Gespräche

DIE INNEREN STIMMEN MANAGEN

Spreche ich mit mir,
um besser zu fliegen?

Bewerte ich mich selber und
hindere mich am gut fliegen?



Motivation

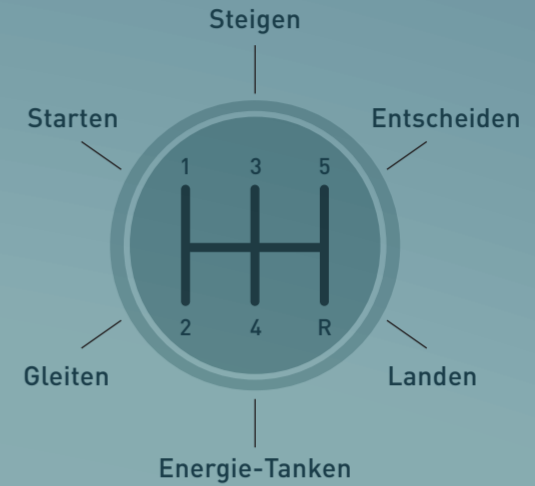
$$M = \text{Wert} \times \text{Erwartung}$$

1. Was bedeutet mir Ziel / Flug / Mission?
2. Wie wahrscheinlich ist es, dass ich es schaffe? (Fakten, Selbstvertrauen)
3. Wenn wenig Motivation: bedeutet es mir nichts und/oder glaube ich nicht daran?
4. Für hohe Motivation: Wie mache ich es wertvoller? Wie erhöhe ich die Chancen?

Fokus + Modus

FOKUS FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT

- Fokus heisst, zu jeder Zeit immer nur in einem Gang sein:
1. Welches sind meine 5 wichtigsten Gänge um mein Ziel zu erreichen?
 2. Wie oft und wie lange sollte ich in den jeweiligen Tätigkeiten sein?
 3. Kann ich schalten oder werde ich geschaltet – kann ich es durch Planung verbessern?



Zielsetzung

WELCHE ART VON ZIEL IST SINNVOLL + MOTIVIEREND?

Welche Werte geben mir eine nützliche Rückmeldung ob ich auf Erfolgskurs bin?

LERNZIEL
Was will ich besser können?



LEISTUNGSZIEL
Leistung = Arbeit/Zeit

PROZESS-ZIEL
Wie mache ich es?

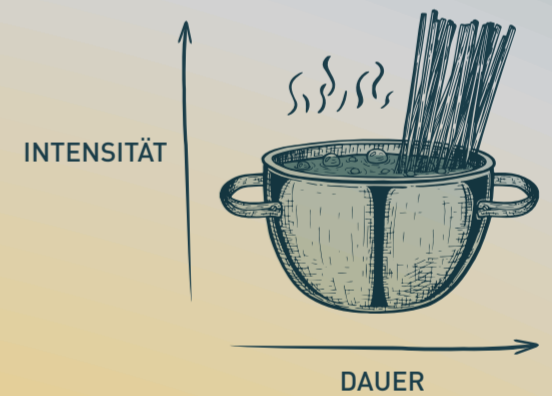


RANGZIEL
Mit wem vergleichen?

Spaghetti-Faktor

100° x 10 MINUTEN

Welche Intensität x welche Dauer braucht es, damit es gut wird?
Lohnt es sich dranzubleiben, weil ein gutes Ergebnis einfach noch ein paar Minuten mehr braucht?



Aufwind für Aufwind für den Weiterflug



- 7 GROSSARTIGE FLÜGE ERMÖGLICHEN DIR, WEITER ZUKOMMEN ALS DU DIR AM STARTPLATZ VORSTELLEN KANNST: BLEIBE NEUGIERIG...
- 6 CHANCEN-MANAGEMENT + RISIKO-MANAGEMENT IM GLEICHGEWICHT? NICHTS-FALSCH MACHEN REICHT NICHT WEIT. NUR BEST-CASE DENKEN IST GEFÄHRLICH!
- 5 2 SCHRITTE VORAUSS SEIN! ANGENOMMEN PLAN A KLAPPT, WIE FLIEGE ICH DANN WEITER?
- 4 EIN MAXIMAL-TRAUM ALS VISION, EIN MINIMAL SUCCESS INDEX (MSI) ALS «GUT GENUG» MIT SICH SELBST ABMACHEN; DAS GLÜCK LIEGT DAZWISCHEN!
- 3 WO IST DER AUFWIND? (AM RICHTIGEN ORT SEIN IST WICHTIGER ALS DAS RICHTIGE MACHEN).
- 2 ENERGIE UND VITALITÄT HOCH HALTEN: GUT ESSEN UND WARM HABEN IST WICHTIG (→ KAFFEE & KUCHEN AM STARTPLATZ).
- 1 GLÜCK IST, WENN VORBEREITUNG AUF GELEGENHEIT TRIFFT. (SENECA)