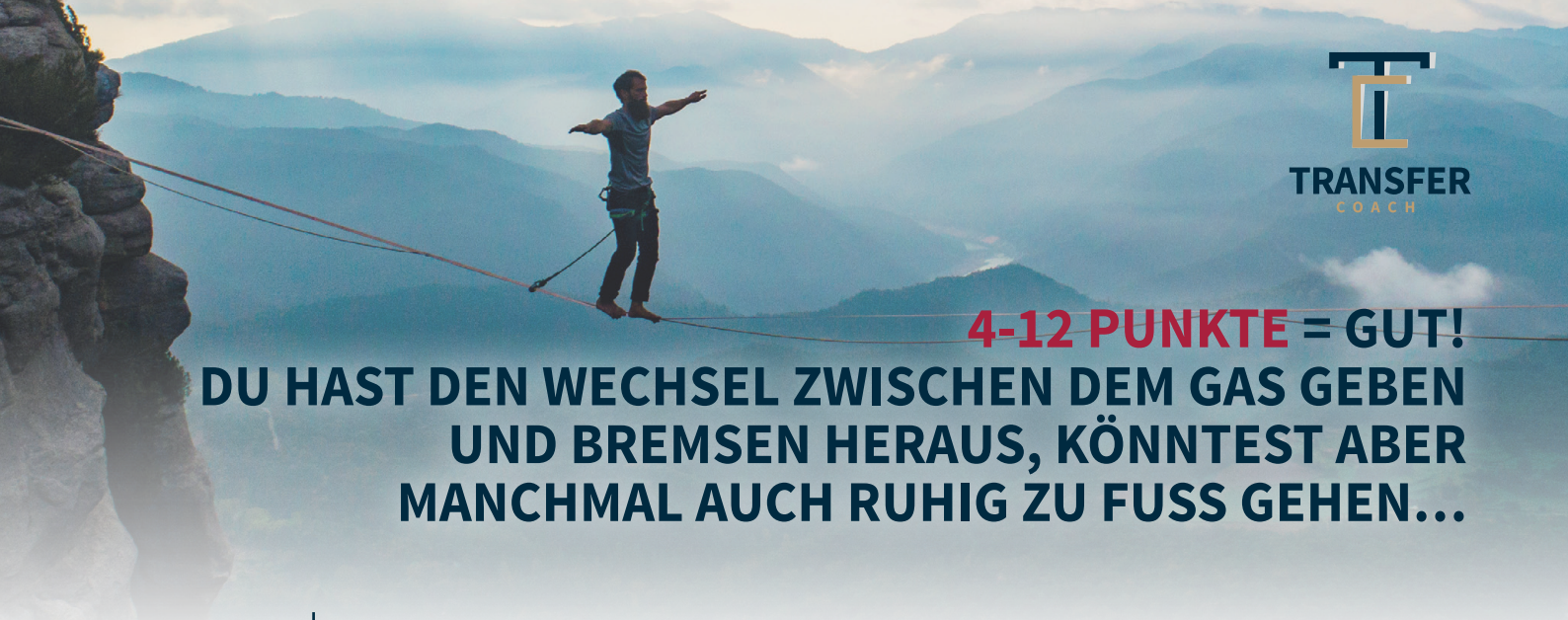

TRANSFER COACH

4-12 PUNKTE = GUT!
DU HAST DEN WECHSEL ZWISCHEN DEM GAS GEBEN UND BREMSEN HERAUS, KÖNNTEST ABER MANCHMAL AUCH RUHIG ZU FUSS GEHEN…

ENERGIE-LEVEL	Im oberen Bereich
STRESS-LEVEL	Leichte Bewegungen – erholt sich auch komplett – reagiert (nur) bei herausfordernden Situationen nach oben
BURNOUT-GEFAHR	Von der Gefahrenzone entfernt

Im Leben geschieht ständig etwas, es steht nie still. Ob im Berufsleben z. B. ein wichtiges Projekt, Veränderungen oder Herausforderungen im Team anstehen, oder ob Dich im Privatbereich die Familie oder Situationen fordern. Je nach individuellem Energie-Level und Stresspegel kann die eine Persönlichkeit schwieriger, die andere Persönlichkeit leichter damit umgehen. Dies hängt davon ab, welche Denkweisen und Verhaltensmuster Deine Persönlichkeit ausmachen.

Für Dich scheinen solche Phasen in Deinem Leben meist kurzfristig eine Herausforderung darzustellen. Du scheinst die Persönlichkeit zu haben, um meist gut mit Dir und Deinem Umfeld zurechtzukommen.

Und dennoch: Es gibt keinen Menschen auf dieser Welt, der sich nicht privat und/oder beruflich noch verbessern könnte. Deshalb ist es auch in Ordnung dazu zu stehen und sich ab und an zu fragen, was man tun könnte, um privat noch zufriedener und beruflich noch erfolgreicher zu sein.

Dass Du Dir Zeit für diesen Quick-Check genommen hast, zeigt, dass Du selbst spürst, dass es für Dich noch irgendwo Potential zur Entwicklung gibt. Wenige Menschen erreichen in ihrem Leben überhaupt ein solches Energie-Level. Und meistens sind die Menschen, die ihr Energie-Level hoch halten und ihren Stresspegel nieder, oft die, die (noch) mehr vom Leben wollen.

Daher: Du gleitest gut auf der Autobahn des Lebens und hast meistens einen guten Ausgleich zwischen Gas geben und Bremsen, zwischen Überholen und Rast machen, zwischen Instandhaltung und Reparatur, zwischen Schnelligkeit und Landschaft genießen.

Wenn Du in Zukunft anstatt alles zu fahren auch mal zu Fuß gehst,… … dann eröffnet sich Dir noch so viel mehr auf Deiner Reise.

90% von allem was wir tun, tun wir aufgrund von Gewohnheiten! Der Erfolgreiche hat in erster Linie einfach andere Gewohnheiten als der Erfolglose. Der Gesunde hat andere Gewohnheiten als der Kranke. Der innerlich Ausgeglichene hat andere Gewohnheiten als der Gestresste. Und das heißt keinesfalls, dass der Ausgeglichene weniger Verantwortung, TO DOs oder Herausforderungen hat als der Gestresste.

Wenn Du also (noch) etwas verbessern möchtest – ganz gleich in welchem Bereich auch immer – dann gilt es, Deine „Zu-Fuß-Strecken" zu finden. Dann gilt es, förderliche Gewohnheiten zu entwickeln. Und zwar so, dass Du Dein Energie-Level weiter steigerst und Deinen Stresspegel konstant tief hältst.

Wie machst Du das in Deinem Alltag?

Indem Du in kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten vorgehst. Denn Gewohnheiten entwickeln sich weder in einem Videokurs, noch in einem Buch oder an einem Seminar-Tag.

In unserem „ENERGY"-Newsletter erhältst Du nach und nach kleine Inputs, die Dich dabei unterstützen, Deinen Energie-Level weiter zu erhöhen.

Den ersten „ENERGY"-Newsletter findest Du bereits jetzt in Deinem Postfach. Schau doch gleich einmal hinein und setze gleich den ersten Schritt zu (noch) weniger Stress und (noch) mehr Energie.