

COACHING TOOLBOX

ZAP YOUR TOLERATIONS

"Tolerations" sind all jene Dinge, die Sie mit sich herum-schleppen bzw. die Sie immer wieder vor sich her schieben. Wenn Sie die Dinge erledigen, reduzieren Sie Ihren Stressfaktor und schaffen Raum für Neues.
... und so geht es:



10 TOLERATIONS

Schreiben Sie mindestens 10 Dinge auf, die Sie im Arbeitskontext stören bzw. die Sie immer wieder verschieben (z.B. Dokumente ablegen, Email Postfach aufräumen, ein kritisches Feedback geben, Lästern mit Kollegen ...)

Tipp: Erstellen Sie auch eine Liste für den privaten Kontext!



KEY TOLERATION

Prüfen Sie, ob Sie durch eine Aktivität gleich mehrere "Tolerations" auflösen können. Schauen Sie auch nach Zusammenhängen und wiederkehrenden Mustern. Fällt Ihnen "Ordnung halten" oder "sich mit anderen austauschen" schwer? Erkennen ist der erste Schritt!

Tipp: Wie wäre es, wenn Sie 1.000 € zur Abarbeitung der Liste investieren?



ZAP YOUR TOLERATIONS

Geben Sie sich einen Ruck und erledigen Sie jeden Tag / jede Woche eines der Elemente auf der Liste. Sie spüren den Effekt unmittelbar - Sie fühlen sich freier und energetischer. Probieren Sie es aus!

Tipp: Wenn die Liste bearbeitet ist, erstellen Sie eine neue Liste mit weiteren "Tolerations" ...

Business Coaching bei ABIS Consulting. Wir navigieren Sie durch die Herausforderungen des Berufsalltags! Sie entdecken die Kraft des Ziels, gewinnen Vertrauen in ihre Fähigkeiten, stellen sich neue Fragen und werden mit neuen Lösungen belohnt. Die Entscheidung für einen Coach ist Vertrauenssache. Lernen Sie uns kennen!