be powerful
COACHING BY AGNES BALDAUF

Was ich liebe zu tun und was nicht

Schritt eins:
Fülle die Tabelle aus, ohne lange zu überlegen.
Was machst du wirklich gerne?
Was kostet dich Überwindung?

Das können alle Möglichen Dinge sein:

- von deinen beruflichen Anforderungen bis hin zu Hobbies
- Gehe im Beruf, im Freizeitbereich, Hobby und Privat auch auf Einzelaufgaben und Tätigkeiten ein. Also nicht nur zum Beispiel Bankkauffrau oder Kindergärtner, sondern auch so etwas wie Administration, Kundengespräche, Telefonate, Ablage, Spiele mit Kindern, Essen zubereiten…….. usw.
  Auch im Hobby, Privat und Freizeitbereich geht es nicht nur um eine Rolle als Mutter, Vereinsvorstand oder ähnliches. Sondern auch hier die Details wie Kinder zu Terminen bringen, von der Schule abholen, Hausaufgaben betreuen, Events planen, Mitgliederversammlungen abhalten …… usw.

Aktivitäten, die ich gerne mache	Aktivitäten, die ich mache, weil es halt sein muss	Aktivitäten, die ich absolut ungern mache

Agnes Baldauf ❍ Email: agnes@agnesbaldauf.de ❍ Telefon: +49 176 83 202 777

Schritt zwei:
Fülle die Tabelle (mit den oben eingetragenen Aktivitäten) erneut aus, dieses Mal nach den Kriterien:

- wenn ich Nachts geweckt werde oder selbst nach einem anstrengenden Tag und völlig übermüdet.
  Welche der Tätigkeiten machst du auch dann mit Freude?
  Welche der Tätigkeiten übst du auch dann aus, wenn du nicht / nie dafür bezahlt wirst?
- Stell dir vor du bist gut gelaunt, ausgeschlafen und voller Tatendrang
  Welche der Tätigkeiten würdest du dennoch gerne abgeben oder dennoch ausführen, weil es halt sein muss oder sonst niemand zugegen ist?
  Welche der Tätigkeiten übst du auch dann nicht aus, wenn du dafür so richtig viel Geld bekommen würdest – mehr als bisher in deinem Beruf?
  Wie viel Geld müsste man dir zahlen, damit du unliebsame Tätigkeiten ausführst?
  Welche der Tätigkeiten würdest du für alles Geld der Welt nicht tun?

Aktivitäten, die ich mache auch ohne Geld	Aktivitäten, die ich mache, weil es halt sein muss	Aktivitäten, die ich für kein Geld der Welt mache

Agnes Baldauf ❍ Email: agnes@agnesbaldauf.de ❍ Telefon: +49 176 83 202 777