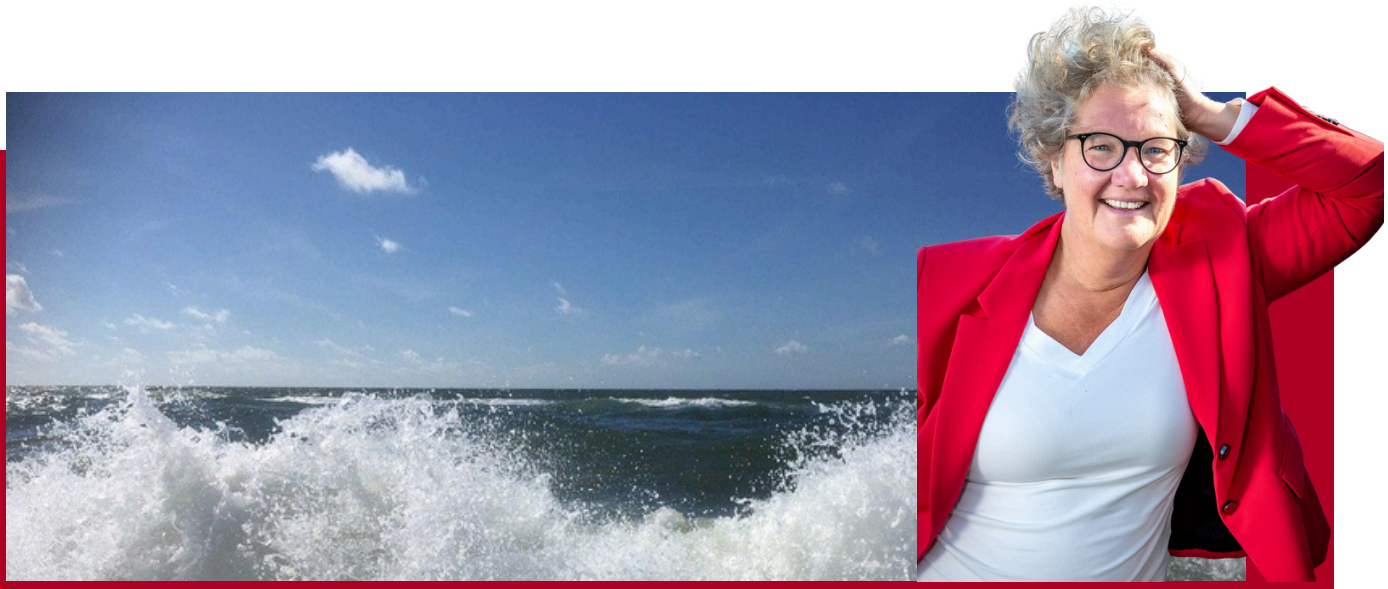
margot böhm
coaching zentrum



Wie Du mehr erreichst, indem Du weniger versuchst.

Der GameChangerGuide für Menschen, die was wollen:

15 erprobte Schritte,
die nachhaltig entlasten

margot böhm
coaching zentrum

Der Klassiker.

Du schwanktst zwischen Wut und Ratlosigkeit.

Es ist sooo anstrengend!

Du hast alles probiert.
Sie machen einfach nicht, was Du willst.

Egal was Du probierst, Du dringst nicht durch.

Sie lassen sich nicht motivieren.

Gerne hättest Du Tipps und Tricks, damit es gelingt.

Ich muss Dich enttäuschen: die gibt es nicht.

Ich bin davon überzeugt, dass wir andere Menschen nicht ändern können und Unmotivierte nicht motivieren können.

Aber es geht etwas anderes, Besseres.

margot böhm
coaching zentrum

Aber erst mal ein herzliches Moin!

Ich will mich Dir kurz vorstellen:

Ich habe vor vielen Jahren Lehramt (für die Primarstufe) studiert und durch meine Examensarbeit mit einem brisanten Thema gemerkt, dass das System Schule für mich nix ist.

Ich habe dann Pädagogik auf Diplom studiert (Erwachsenenbildung) - yes, das war gut :).

Von der Bildungsarbeit bin ich mit vielen Weiterbildungen zur **Organisationsentwicklung** und zum **Coaching** gekommen

Mehr zu meinem **(konnektiven) Ansatz findest Du hier.**

Seit 2001 bin ich selbstständig, seit 2009 biete ich **Coachausbildungen** mit kreativen Methoden an (DCV-zertifiziert).

Seit 2018 mache ich **Kommunalpolitik**,

seit 2022 bin ich behördlich geprüfte Darstellerin für Clowntheater und Komik (ja, das gibt es wirklich).

Ich liebe es, mit den **Clowns4Change** maßgeschneidert für Veranstaltungen Themen rund um Transformationsprozesse auf clowneske Weise umzusetzen - in Performances und Walk-Acts.

Über meine Weiterbildungen kannst Du **hier** mehr lesen.

In der Arbeit mit mir bekommst Du einen facettenreichen Blick über den Tellerrand. Ich verbinde verschiedenste Welten und unterstützte Dich dabei, Deine Ich-Selbst-Achse zu stärken.

margot böhm
coaching zentrum

Der Unterschied zwischen Mein und Dein

Kennste?

Hast Du eine Situation vor Augen, wo Du ratlos bist?

Wo ein „mehr desselben“ nicht fruchtet?

Wo Dein Gegenüber einfach nicht „funktioniert“?

Unser Einfluss auf andere Menschen ist begrenzt. Und das ist gut so. Denn wer will schon von anderen verändert werden?

Um so mehr Einfluss aber haben wir auf uns selber.

Worum es immer geht ist das, was wir **selber** tun können, um eine Situation zu verändern.

Wie **andere** darauf reagieren, haben wir nicht in der Hand.

Es geht kurz gesagt um den Unterschied zwischen „Mein“ und „Dein“.

Diesen Unterschied zu sehen, entlastet.

margot böhm
coaching zentrum

Der GameChanger

Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass sich mein Leben grundlegend geändert hat, seitdem ich mich ausschließlich auf meinen eigenen Einflussbereich konzentriere.

Nicht, dass ich das nicht auch mal vergesse. Aber ich erinnere mich schnell wieder.

Vielen meiner Kund:innen geht es genauso.

Wir sammeln unsere Energie und setzen sie da ein, wo sie Wirkung erzielt.

margot böhm
coaching zentrum

Mach nur das was geht!

Also: wenn Du Dich nachhaltig entlasten willst, lege den Fokus konsequent und ausschließlich auf Deinen eigenen Einflussbereich!

Formuliere Ziele, die Du erreichen **kannst und willst.**

margot böhm coaching zentrum

Hier die 15 erprobten Schritte, die nachhaltig entlasten:

1. Mach Dir Gedanken über Deinen eigenen Einflussbereich. Was hast Du **wirklich** in der Hand?

2. Mach Dir klar, was Du **innerhalb dieses Spielraums** erreichen willst.

3. Formuliere Dein Ziel (erst mal nur eins) in einem Satz, der - unbedingt! - **mit „ICH“ beginnt.**

4. Lass dem ICH ein VERB folgen (ein **Vollverb,** verwende auf keinen Fall die Worte „werde“, „möchte“, „will“, „würde gern“....)

5. Nutze die **Gegenwartsform.**

6. Lass das **WAS** folgen.

7. Dann das **WANN** (oder BIS WANN).

8. Füge - wenn das wichtig ist für Dich - ein **WIE** ein.

9. Formuliere unbedingt **positiv und vermeide Komperative.**

10. Prüfe, ob das Ziel **für Dich wirklich attraktiv** ist.

11. Prüfe, ob es **authentisch** ist (ist es wirklich DEIN Ziel? Oder womöglich das von jmd. anderem?)

12. Checke, ob und **woran Du erkennen kannst,** dass Du es erreicht hast. Wichtig!

13. Spür nach, ob Du Dein Ziel für **realisierbar** hältst in dem von Dir gesetzten Zeitrahmen. Wenn nicht, justiere nach!

14. Mach Dir eine **Erinnerung ins Handy** für den Zeitpunkt, an dem Du das Ziel erreicht hast.

Dein Satz steht? **Herzlichen Glückwunsch!**

15. Wenn Du Dein Ziel erreicht hast: **feiere** das!

Du möchtest Feedback?

Jetzt bin ich neugierig!

Schreibe mir gerne , welches Ziel Du Dir gesetzt hast:
mb@coachingzentrum.de

Wenn Du möchtest, kriegst Du kostenfrei Feedback zu der Frage, ob Du aus meiner Sicht alle 15 Schritte gegangen bist und was Du ggf. noch bedenken könntest.

Du möchtest tiefer einsteigen?

Buche Dir ein SpeedCoaching von 35 min.

Hier mehr Infos.

margot böhm
coaching zentrum

Herzliche Grüße aus dem coaching.zentrum!

coaching zentrum
Paulstraße 6
25980 Sylt/Westerland
Tel 04651-836 536
mail@coachingzentrum.de
www.coachingzentrum.de