



DEIN PERFEKTER TAG

Stell dir vor, du könntest morgen genau so verbringen, wie du es dir schon immer gewünscht hast. Einzige Einschränkung: es ist ein Arbeitstag. Aber das Gute, du hast keinerlei Verpflichtungen, es gibt keine Hindernisse und Grenzen. Du darfst jetzt einfach mal Träumen. Bist du neugierig? Dann nimm dir ein bisschen Zeit und begib dich mit mir auf eine kleine Traumreise.

LOVE IT. LEAVE IT. OR CHANGE IT.

ROMY MÖLLER COACHING | COACHING & INNOVATION



Dein perfekter Tag

Was wäre, wenn du den Tag morgen genau nach deinen Vorstellungen gestalten könntest? So, wie du es dir schon immer in deinen Träumen ausgemalt hast? Die einzige Einschränkung ist, dass es ein Arbeitstag sein muss. Ansonsten sind deinen Wünschen und Träumen keine Grenzen gesetzt.

Ich lade dich auf eine kleine Traumreise ein, damit du deinen Wünschen und Vorstellungen näher kommen kannst. Alles was du brauchst, sind ein paar Stifte, Papier und ein bisschen Ruhe und Zeit.

Vielleicht machst du die Übung auch mit einem Partner. Dann kannst du deine Augen schließen und dir die folgenden Fragen vorlesen lassen. Dann fällt es dir vielleicht leichter ins Träumen zu kommen. Und denk' daran, der innere Kritiker hat jetzt Pause. Es geht jetzt wirklich mal darum, was für dich dein idealer Tag wäre.

.
. .
.

Stell dir vor, du wachst langsam auf und blinzelst mit den Augen. Wenn du deine Augen öffnest, was siehst du dann? Wo befindest du dich? Wie sieht der Raum aus und wie ist die Umgebung? Ist es noch ganz leise oder kannst du schon Geräusche hören? Bist du allein oder wer ist bei dir? Und was machst du nun als allererstes? Bleibst du noch ein wenig im Bett liegen oder stehst du gleich auf? Welche Gedanken kommen dir als erstes in den Kopf? Worauf freust du dich heute? Lass' dir ein wenig Zeit und genieße, die Bilder deines Morgens.

Und nun beginnt dein Tag. Du stehst auf. Wie startest du in den Tag? Gehst du erst eine Runde joggen, liest du entspannt die Zeitung oder verlässt du gleich dein Zuhause? Oder wartet schon ein leckeres Frühstück auf dich? Was wäre dein perfekter Start in den Tag? Genießt du die ersten Minuten nur mit dir in Ruhe oder wer ist bei dir?

Was folgt nun? Gehst du schon zur Arbeit? Und wenn ja, wie kommst du dahin? Radelst du mit dem Fahrrad oder ist der Weg vielleicht länger, weil du nicht in der Nähe wohnst? Wie sieht dein Arbeitsweg aus und was kannst du dabei alles entdecken?

Wenn du bei der Arbeit ankommst, was siehst du dann? Arbeitest du in einem großen, modernen Gebäude oder vielleicht sogar draußen? Wem begegnest du auf Arbeit? Wie ist die Atmosphäre, bleibe einmal ganz bewusst stehen und lass' deinen Blick durch die Gegend schweifen. Was hörst du, was siehst du, was riechst du? Nimm' es einmal ganz bewusst wahr.

Wenn du jetzt zu deinem Arbeitsplatz gehst, was machst du als erstes? Womit beschäftigst du dich und welche Aufgaben warten auf dich? Arbeitest du eher allein oder im Team? Welche Rolle nimmst du ein - führst du ein Team, plant ihr gemeinsam die Aufgaben oder nimmst du Aufgaben entgegen? Wie viel Verantwortung trägst du? Welche Tätigkeiten führst du aus - gestaltest du etwas, entwirfst du etwas, hältst du eine Präsentation, ordnest und strukturierst, hilfst du Menschen - womit verbringst du die nächsten Stunden? Was zaubert dir ein Lächeln auf die Lippen? Womit verbringst du die Zeit? Mit welchen Themen beschäftigst du dich, was macht dir besonders viel Spaß? Und wie kommunizierst du mit anderen - hast du Meetings oder schreibst du eher Mails und telefonierst?

LOVE IT. LEAVE IT. OR CHANGE IT.

ROMY MÖLLER COACHING | COACHING & INNOVATION



Dein perfekter Tag

Wie viele Pausen machst du? Und wie verbringst du die Pausen?

Gehst du vielleicht eine Runde durch einen Park spazieren oder triffst du dich mit Freunden zum Essen? Verlässt du dafür deinen Arbeitsplatz?

Oder triffst du Kollegen an der Kaffeemaschine zu einem inspirierenden Gespräch? Oder hörst du vielleicht auch schon auf mit arbeiten oder arbeitest später noch einmal? Wie ist dein Tag strukturiert?

Wie verbringst du deine Stunden am Nachmittag? Machst du das gleiche wie am Vormittag? Bist du immer noch am selben Ort? Oder machst du was ganz anderes?

So langsam wird es Abend. Hast du schon Feierabend? Wie genießt du noch die letzten Stunden des Tages? Allein oder mit anderen Menschen? Eher ruhig oder wirfst du dich noch in den Trubel? Was tust du und wo bist du? Vielleicht arbeitest du aber auch noch? Wenn ja, voran genau? Was möchtest du gern noch schaffen?

Der Tag neigt sich langsam dem Ende zu. Wie schließt du ihn ab? Gönnst du dir noch ein wenig Zeit auf der Couch und lässt den Tag noch einmal vor deinen Augen ablaufen? Oder liest du deinen Kindern noch eine Geschichte vor? Oder bereitest du schon den nächsten Tag vor? Was machst du, bevor du ins Bett gehst und wie spät ist es mittlerweile?

Bevor du nun schlafen gehst, denkst du noch einmal an den Tag zurück. Was war das Schönste heute, was hat dir besonders viel Freude gemacht? Wofür bist du heute dankbar? Und mit diesen Gedanken schließt du langsam die Augen und freust dich schon auf den nächsten Tag.

.
.
.

Lass dir ein wenig Zeit und genieße noch einmal deine Eindrücke. Wenn du soweit bist, kannst du wieder aus deinen Träumen zurückkommen. Ich bitte dich jetzt, deine Wünsche, Träume und Eindrücke von deinem „perfekten Tag“ festzuhalten, am besten auch mit Uhrzeiten. Vielleicht magst du den Tag in Worte fassen, vielleicht malst du lieber ein paar Skizzen oder vielleicht suchst du dir auch ein paar Bilder zusammen und gestaltest eine Collage. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das wichtigste ist, dass es das Bild ist, was du dir selbst wünschst.

Viel Spaß dabei!

Und wenn du damit fertig bist, kannst du die Fragen auf der nächsten Seite für die Auswertung der Übung nutzen.

LOVE IT. LEAVE IT. OR CHANGE IT.

ROMY MÖLLER COACHING | COACHING & INNOVATION



Dein perfekter Tag

Ich hoffe, du konntest ein wenig träumen und dir hat die Übung Spaß gemacht. Die folgenden Fragen sollen dir helfen, daraus auch schon erste Erkenntnisse und Impulse mitzunehmen.

- Welche Elemente deines perfekten Tages gibt es jetzt schon in deinem Leben? Schreibe sie auf und nimm dir ein bisschen Zeit, um dies auf dich wirken zu lassen.
- Welche Elemente deines perfekten Tages waren neu und wichtig für dich? Schreibe diese auf und überlege, wofür sie stehen könnten. Manchmal sind es auch Symbole, die wir da sehen; das heißt, wir müssen es nicht immer zu 100% so umsetzen. Die Frage ist, wofür steht es und welches Bedürfnis wird damit gestillt. Vielleicht hast du dir gewünscht, von zu Hause zu arbeiten. Dies könnte für einen kurzen Arbeitsweg stehen oder aber auch für sehr flexible Arbeitszeiten, so dass du Familie, Freizeit und Beruf gut miteinander verbinden kannst. — Vielleicht ist das Homeoffice eine Lösung, vielleicht aber auch der Co-Workingspace in der Nähe deiner Wohnung, denn für ein Bedürfnis gibt es immer mehrere Lösungsideen.

- Jetzt schaue dir noch einmal ganz genau deinen perfekten Tag an und ergänze folgende Liste:

Tätigkeiten: Das macht mir besonders viel Spaß.

Interessen: Hierfür begeistere ich mich, mit diesen Themen möchte ich mich beschäftigen.

Umfeld: Diese Rahmenbedingungen sind mir wichtig.

Werte: Diese Werte möchte ich gern in meinem Leben/ bei der Arbeit leben.

Jetzt folgt vermutlich der schwierigste Schritt. Du kennst nun vielleicht deine Träume ein bisschen besser. Die Frage ist natürlich, wie du diesen Traum real werden lassen kannst. Dies passiert nicht immer von heute auf morgen. Manche scheitern auch daran, da das „Projekt“ so unerreichbar erscheint. Daher ist es wichtig, dieses „Ankerproblem“ zu zerlegen. Schau dir jetzt noch einmal deine Auswertung an, welche Teile könntest du vielleicht schon sofort umsetzen, an welchen könntest du in Zukunft arbeiten. Was wäre ein kleinstmöglicher Schritt. Vielleicht ist es die halbe Stunde am Morgen, um sich Zeit zum Lesen zu nehmen, oder vielleicht eine verlängerte Mittagspause einmal in der Woche, um zum Yoga zu gehen.

Vielleicht hilft die folgende Tabelle dabei, deinen Traum step für step zu leben.

Element/ Wunsch	Kleinstmöglicher Schritt	Hilfe bei der Umsetzung
Entspannte Mittagspause	Mittwochs 1,5h Pause mit Yoga im Yogastudio um die Ecke	Termin im Kalender dafür blocken, mit einer Kollegin verabreden
Arbeit im Freien	„homeoffice-Phasen“ im Café	Mit dem Chef absprechen
...	...	...

Dies sind alles nur Beispiele und die Möglichkeiten hängen natürlich von deiner konkreten Situation ab. Gern helfe ich dir dabei und wir schauen uns gemeinsam in einem 20-minütigen, kostenlosen Gespräch deinen perfekten Tag einmal an. Ich würde mich sehr freuen. Schreibe mir einfach eine Nachricht an: kontakt@romymoeller.com.

LOVE IT. LEAVE IT. OR CHANGE IT.

ROMY MÖLLER COACHING | COACHING & INNOVATION

Dein perfekter Tag



Dies könnte zum Beispiel ein „perfekter Tag“ sein. Man kann diesen aber auch komplett mit Worten oder mithilfe von ausgeschnittenen Bildern gestalten.

