Nutze deine innere Führungskraft

i.do...
LEADING & CHANGE

Danke, dass DU dir Zeit für dich und deine innere Führungskraft nimmst.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen immer wieder, wie wichtig es ist, mit sich selbst verbunden zu sein. Das bedeutet, dass unser Verstand und unser Herz, also unsere Gefühle, miteinander in Resonanz sind. Absurderweise sind wir dank des Internets mit der ganzen Welt verlinkt. Nur der Zugang zu unserem „inner net“ scheint oftmals verloren. Dort wieder hinzugelangen ist vielleicht nicht ganz leicht – aber der Weg ist einfach.

Lass uns anfangen … Schenke nur dir allein die nächsten 10-15 Minuten Ruhe.

i.do...
LEADING & CHANGE

Bei dir ankommen

3-Minuten-Meditation (du kannst dir gern deinen Timer stellen)

Setze dich entspannt und aufrecht hin, atme zwei bis dreimal tief durch die Nase ein, halte die Luft kurz an – und atme mit einem Seufzer der Erleichterung durch den Mund aus…
Schließe deine Augen, lege Dir eine Hand auf die Mitte deiner Brust und atme etwas langsamer und tiefer als sonst ein und aus … und ein … und aus … Genieße die Stille für die nächsten Minuten.

Wenn du deinem Geist eine Aufgabe geben möchtest, frage ihn:
Für wen oder was spüre ich:

- Dankbarkeit
- Wertschätzung
- Mitgefühl
- Fürsorge

Durch diese Gefühle und die Erinnerung daran beginnt sich die Intelligenz von Geist und Herz zu verbinden …

Recke und strecke Dich danach ausgiebig - und spüre nach:

Wie fühle ich mich?
Was spüre ich in meinem Körper?
Welcher Teil braucht hier Fürsorge und Wertschätzung?

Herzlich willkommen! Schön, dass DU DA bist.

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 1

Beantworte die folgenden Fragen täglich SCHRIFTLICH für dich. Probiere es doch für 3 Wochen aus. Keiner weiß es, keiner korrigiert, keiner schaut – nur Deine innere Führungskraft freut sich. Hier findest Du alles für die nächsten 5 Tage:

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Wofür bin ich heute dankbar (welcher/m Begegnung, Erkenntnis, Erlebnis, Anblick, Person)?

- Wem habe ich heute positives Feedback geschenkt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 1

- Welchen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen aus der Komfortzone heraus wagen?

- Was habe ich heute schon dazu beigetragen?

- Wer kann mich dabei unterstützen, wenn mich der Mut, die Lust oder die Motivation verlässt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 2

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Wofür bin ich heute dankbar ? (welche Begegnung, Erkenntnis, Erlebnis, Anblick, Person)?

- Wem habe ich heute positives Feedback geschenkt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 2

- Welchen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen aus der Komfortzone heraus wagen?

- Was habe ich heute schon dazu beigetragen?

- Wer kann mich dabei unterstützen, wenn mich der Mut, die Lust oder die Motivation verlässt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 3

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Wofür bin ich heute dankbar ?(Welche Begegnung, Erkenntnis, Erlebnis, Anblick, Person)?

- Wem habe ich heute positives Feedback geschenkt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 3

- Welchen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen aus der Komfortzone heraus wagen?

- Was habe ich heute schon dazu beigetragen?

- Wer kann mich dabei unterstützen, wenn mich der Mut, die Lust oder die Motivation verlässt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 4

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Wofür bin ich heute dankbar ? (Welche Begegnung, Erkenntnis, Erlebnis, Anblick, Person)?

- Wem habe ich heute positives Feedback geschenkt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 4

- Welchen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen aus der Komfortzone heraus wagen?

- Was habe ich heute schon dazu beigetragen?

- Wer kann mich dabei unterstützen, wenn mich der Mut, die Lust oder die Motivation verlässt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze deine innere Führungskraft: Tag 5

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Wofür bin ich heute dankbar ? (Welche Begegnung, Erkenntnis, Erlebnis, Anblick, Person)?

- Wem habe ich heute positives Feedback geschenkt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Nutze Deine innere Führungskraft: Tag 5

- Welchen Schritt möchte ich in den nächsten 30 Tagen aus der Komfortzone heraus wagen?

- Was habe ich heute schon dazu beigetragen?

- Wer kann mich dabei unterstützen, wenn mich der Mut, die Lust oder die Motivation verlässt?

---

i.do...
LEADING & CHANGE

Weitermachen!

Die ersten fünf Tage hast du geschafft … vielleicht war es anfangs eine Überwindung, doch im Lauf der Woche wurde die Aufgabe einfacher? Dann bleib jetzt dran.
Wenn du die positive Energie in dir stärkst, wird es dir auch leichter gelingen, noch mehr Positives in dein Leben zu lassen. Da bist du dir nicht so sicher? Dann mach erst recht weiter. ☺

Wenn du noch viel schneller viel mehr erreichen möchtest, gern auch für dein Team und dein Unternehmen, dann melde dich unter:
089-41 85 70 93
oder
info@ido-beratung.de

Ich freue mich auf unser Gespräch!

Herzliche Grüße
Iris Dorn