

## 100 Punkte um klar Schiff zu machen

Sie haben mehr natürliche Energie, wenn Sie vollkommen im Einklang mit Ihrer Umgebung, mit Ihren Finanzen, Ihren Beziehungen und Ihrem körperlichen Wohlbefinden sind.

Dieses Programm um „klar Schiff zu machen“ bietet Ihnen 100 Schritte, die Ihnen nach Vollendung die Vitalität und Kraft geben, die Sie sich wünschen. Das Programm können Sie in weniger als einem Jahr abgeschlossen haben.

### Sie benötigen vier Schritte um dieses Programm zu abzuschließen

1. **Beantworten Sie jede Frage.** Wenn die Feststellung wahr ist, machen Sie einen Haken in die Box. Wenn nicht, lassen Sie das Feld frei bis Sie das getan haben, was für ein „volles JA“ erforderlich ist. Seien Sie rigoros, seien Sie ein kritischer Prüfer. Haken Sie nur die Kästchen ab, wenn die Feststellung in jedem Fall für Sie zutrifft – wenn sie nur manchmal zutrifft oder hin und wieder gibt es keinen Haken. Wenn die Feststellung sie jedoch gar nicht betrifft, sie also nie mit „Wahr“ stimmen könnten, machen Sie dennoch einen Haken. Sie können ebenfalls einige Formulierungen so abändern, dass sie noch spezieller auf Sie und Ihre Praxis zugeschnitten sind – aber dies sollte nicht so getan werden, dass die Kriterien leichter erfüllt werden könnten.
2. **Bilden Sie die Summe für jeden der vier Bereiche.** Zählen Sie die Kästchen zusammen, in denen Sie einen Haken gemacht haben und notieren Sie die Gesamt-Zahl für den jeweiligen Bereich. Dann übertragen Sie diese Summe in die Übersicht auf der nächsten Seite und bilden die Gesamt-Summe über alle Bereiche, zusammen mit dem Datum. Während Sie mit diesem Programm arbeiten, werden sich Ihre Ergebnisse verändern. Nutzen Sie diese Übersicht, um Ihren Fortschritt festzuhalten.
3. **Schraffieren Sie Ihren Fortschritt farbig.** Wenn Sie z.B. 9 mal „wahr“ im den Wohlfühl-Bereich angekreuzt haben, dann schraffieren Sie die ersten 9 Felder (von unten) in einer Farbe Ihrer Wahl. Das Ziel ist es, alle Felder schraffiert zu haben. Bis dahin haben Sie einen guten Überblick wo Sie stehen.
4. **Machen Sie solange weiter, bis Sie alle Kästchen abhaken können.** Diese Prozess kann 30 Tage oder 360 Tage, aber Sie können es schaffen. Lassen Sie sich von Ihrem Coach oder einem Freund unterstützen. Nach Erreichung aller 100 Punkte überprüfen Sie das Ergebnis einmal im Jahr auf weitere Verbesserungs-Möglichkeiten oder mögliche Veränderungen.

### Ihr Fortschritts-Report:

### Gesamt-Punktzahl: Nutzen/Gewinn

Notieren Sie den spezifischen Gewinn, Nutzen oder Erkenntnisse, die in Ihrem Leben auftreten, während Sie an diesem Programm arbeiten.

	Umgebung	Wohlbefinden	Finanzen	Beziehungen
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

Datum	Punktzahl	Nutzen/Gewinn

## Umgebung

Diese Aussagen treffen zu:

- Meine persönlichen Unterlagen, Papiere, Rechnungen und Dokumente sind ordentlich abgelegt.
- Mein Auto ist in einem ausgezeichnetem Zustand. (Es braucht weder
- Wir verfolgen ein kontinuierliches Entwicklungsprogramm bezüglich unseres Kunden-Service.
- Wir verfolgen ein kontinuierliches Entwicklungsprogramm bezüglich unserer ethischen verkäuferischen Fähigkeiten
- Um neue Ideen zu diskutieren, akzeptieren wir die Regeln des Brainstormings.
- Unsere idealen Kunden erkennen wir, indem wir die demographischen und ökonomischen Rahmenbedingungen beachten.
- Wir erkennen das zukünftige ökonomische Potential des Marktes, den wir bedienen.
- Wir begrüßen es, dass unsere Leistungen nachgefragt werden, die Frage ist: „Von wem werden die Kunden kaufen?“
- Wir verstehen das Dreieck aus Qualität, Preis und Zeit und haben uns für eine hohe Qualität unserer Leistungen entschieden sowie für einen guten Kundenservice, verbunden mit entgegenkommendem Timing und einem angenehmen Umfeld.
- Wir machen keine Kompromisse in Bezug auf unsere Preise.
- Wir fühlen uns alle angemessen bezahlt, für das was wir tun.
- Ein Teil unserer Bezahlung ist an die Leistung der gesamten Praxis gekoppelt.
- Wir fühlen uns von unserem Arbeitgeber wertgeschätzt.
- Wir schätzen uns gegenseitig.
- Wir schätzen unsere Kunden, die wir mit Leistungen versorgen.
- Wir haben Spaß an der Arbeit.
- Wir freuen uns über das Umfeld, in dem wir arbeiten.
- Wir haben als Individuum ein hohes Selbstwertgefühl.
- Wir haben als Team ein hohes Selbstwertgefühl.
- Wir verstehen, dass das Leben eine Reihe von Bergen, Tälern und kleinen oder größeren Katastrophen ist, lassen uns dadurch aber nicht in unserem Selbstwertgefühl beeinflussen.
- Wir haben eine „Helium-Kultur“ in unserer Praxis – wenn wir kommunizieren, tun wir dies in einer Art und Weise, die das Selbstbewußtsein des Zuhörers fördert.
- Wir sind als Profis bei der Arbeit – und haben keine Tage, an denen „alles schief geht.“
- Wir verstehen, dass unsere Kunden durch unsere Praxis wie der Stab bei einem Staffellauf weitergereicht werden. Ein Teil unseres Job ist es, dafür zu sorgen, dass der Stab nicht runterfällt.
- Wir verstehen, dass ein „WOW-Kunden-Service“ aus folgenden drei Elementen besteht: Strukturen – der physischen Umgebung, Prozessen – wie der Patient als Individuum behandelt wird und dem Ergebnis – dass der Patient das erhält was er sich wünscht.
- Wir verstehen, das Verkaufen ethisch vollkommen O.K. sein kann, wenn es in der richtigen Art und Weise durchgeführt wird.
- Wir erkennen, dass ethisches Verkaufen bedeutet, dem Kunden zu helfen, die Produkte und Leistungen zu kaufen, die für ihn geeignet sind, und die er sich wünscht.

**Summe**

## Wohlbefinden

Diese Aussagen treffen zu:

- Ich nehme nur wenig Koffein zu mir. (Kaffee, Cola, schwarzer Tee weniger als 3 x pro Woche)
- Ich esse nur wenig Zucker. (Weniger als 3 x pro Woche).
- Ich schaue TV nur in Maßen (Weniger als 5 x pro Woche).
- Ich trinke nur mäßig Alkohol (Weniger als 2-3 x pro Woche 1 Glas).
- Meine Zähne und mein Zahnfleisch sind gesund. Ich war in den letzten 6 Monaten bei meinem Zahnarzt zum Durchchecken.
- Meine Cholesterinwerte sind im gesunden Bereich.
- Mein Blutdruck ist im gesunden Bereich.
- Ich hatte eine komplette medizinische Untersuchung in den letzten 3 Jahren.
- Ich rauche nicht.
- Ich nutze keine illegalen Drogen oder missbrauche Medikamente.
- Ich hatte eine komplette Augenuntersuchung in den letzten zwei Jahren.
- Mein Gewicht ist im Bereich des Idealgewichtes.
- Meine Nägel sind gesund und sehen gut aus.
- Ich bin selten in Hektik oder nutze den Adrenalinschub um meine Jobs erledigt zu bekommen.
- Ich habe ein lohnenswertes Leben neben meiner Arbeit und meinem Beruf.
- Ich habe jeden Tag etwas, worauf ich mich freuen kann.
- Ich habe keine Gewohnheiten, die ich an mir unakzeptabel finde.
- Ich bin mir meiner physikalischen und/oder emotionalen Probleme bewusst und kümmere mich um sie.
- Ich nehme mir regelmäßig die Wochenenden frei und mache auch jedes Jahr mindestens 4 Wochen Urlaub.
- Ich bekomme ausreichend Schlaf.
- Ich nutze gute und auf mich angepasste Sonnenbrillen.
- Ich leide nicht.
- Ich walke, jogge oder mache andere Sportarten, mindestens dreimal pro Woche.
- Ich höre gut.
- Ich finde jeden Tag etwas, worüber ich laut lachen kann.

**Summe**

## Finanzen

Diese Aussagen treffen zu:

- Ich spare regelmäßig 10 % meines Einkommens.
- Ich bezahle meine Rechnungen pünktlich.
- Meine Einkommensquellen sind verlässlich und vorhersehbar.
- Ich weiß wie viel ich brauche, um finanziell unabhängig zu sein und ich habe einen Plan, wie ich dahin komme.
- Ich habe Geld, was ich verliehen habe, zurückbekommen.
- Ich habe schriftliche Vereinbarungen bezüglich des Geldes, das ich geliehen habe und bin mit meinen Zahlungen auf dem Laufenden.
- Ich habe die Lebenshaltungskosten für sechs Monate auf einem frei zugänglichen Konto als Sicherheit.
- Ich habe ein wöchentliches Budget, welches mir erlaubt, zu sparen und nicht zu leiden.
- Meine Steuererklärungen sind auf dem dem Laufenden und ich habe meine fälligen Steuern bezahlt.
- Ich lebe zur Zeit gut und komme mit meinen Mitteln gut aus.
- Ich habe sehr gute persönliche Versicherungen (Lebens-, Unfall-, Berufsunfähigkeit,- Krankheitsversicherungen).
- Meine Wertgegenstände (Hausrat, Auto, Schmuck etc.) sind gut versichert.
- Ich habe einen finanziellen Plan für die nächsten Jahre.
- Ich habe keine gerichtlich anhängigen Verfahren, die mir drohen.
- Mein Testament ist aktuell und vollständig.
- Ich bin mit allen evtl. Parktickets, Strafzetteln etc. auf dem Laufenden.
- Meine Investments rauben mir nicht den Schlaf.
- Ich weiß wie viel ich wert bin.
- Ich bin karrieremäßig, professionell und/oder unternehmerisch auf einem Weg, der bereits jetzt oder in naher Zukunft finanziell und persönlich lohnenswert ist.
- Mein Einkommen entspricht den Anstrengungen, die ich unternehme.
- Ich habe keine „offenen Baustellen“ bezüglich meiner Arbeit.
- Ich habe Beziehungen zu Menschen, die mich in meiner professionellen Entwicklung unterstützen können.
- Krankheitsbedingt fehle ich bei der Arbeit nur sehr selten.
- Ich lege jeden Monat genug Geld zurück, um meine finanzielle Freiheit zu erreichen.
- Mein Einkommen steigt stärker als die Inflationsrate.

**Summe**

## Beziehungen

Diese Aussagen treffen zu:

- Ich habe meinen Eltern in den letzten 3 Monaten erzählt, wie sehr ich sie liebe.
- Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Geschwistern
- Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Kunden
- Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Mitarbeitern und Kollegen
- Es gibt keinen, bei dem ich mich unwohl fühlen würde, wenn ich ihm begegnen würde.
- Mir sind die Menschen wichtiger als reine Resultate.
- Ich habe die Beziehungen, die mich herunterziehen und/oder belasten, beendet oder geklärt.
- Ich habe mit allen gesprochen, bzw. die Beziehungen zu ihnen geklärt oder zumindestens versucht zu klären, denen ich Unrecht getan habe oder die ich gekränkt habe.
- Ich tratsche nicht und verbreite keine Gerüchte über andere.
- Ich habe einen Kreis von Freunden und Familienmitgliedern, die mich so lieben wie ich bin, unabhängig davon, was ich für sie tue.
- Ich erzähle den Menschen, wie sie mich zufrieden stellen können.
- Ich bin vollständig auf dem Laufenden mit meinen Briefen und Anrufen.
- Ich erzähle immer die Wahrheit, egal worum es geht.
- Ich empfangen genug Liebe von den mir Nahestehenden, um mich gut zu fühlen.
- Ich habe denen, die mich verletzt und/oder beleidigt haben, vergeben und verziehen.
- Man kann sich auf mein Wort verlassen.
- Ich kläre Missverständnisse schnell auf, sobald sie auftauchen.
- Ich lebe nach meinen Wertvorstellungen und Regeln, nicht nach denen von anderen.
- Ich habe evtl. Beziehungen zu ehemaligen Partnern geklärt und bin im Reinen mit ihnen.
- Ich bin im Einklang mit meinen Wünschen und Bedürfnissen und Sorge dafür, dass sie erfüllt werden.
- Ich kritisiere andere nicht noch bewerte ich sie.
- Ich nehme Aussagen, die andere zu mir oder über mich sagen nicht persönlich.
- Ich habe einen oder mehrere „beste Freunde“.
- Ich formuliere eher meine Ansprüche als dass ich mich beschwere.
- Ich verbringen meine Zeit mit Menschen, die mich akzeptieren wie ich bin.

**Summe**

**Die team success Coaching KG bietet Ihnen eine breite Auswahl an Coaching-Programmen und Leistungen, die es Ihnen ermöglichen, diese Tipps in die Praxis umzusetzen.**

**Wir helfen Ihnen gern weiter, senden Sie uns eine Mail an [info@team-success.de](mailto:info@team-success.de) oder rufen Sie uns an unter 04384 5972-0.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

\*)Um den gesamten Text einfacher und lesbarer zu halten, verzichten wir auf die spezielle weibliche oder männliche Form. Egal ob wir Unternehmer oder Unternehmerin, Mitarbeiter oder Mitarbeiterin schreiben, es sind immer beide Geschlechter gemeint.

100 Tipps für Unternehmer ist ein exklusiver Service der  
team success Coaching KG, [www.team-success.de](http://www.team-success.de)