

Selbst-Coaching

Dem inneren Kritiker ein Schnäppchen schlagen und schwungvoll zum Ziel starten

Ziel: Den inneren (oder äußere) Kritiker besänftigen, Ideen zur Umsetzung von beruflichen oder unternehmerischen Zielen finden, planen und prüfen.

Investition: Etwa fünf Minuten für die Einleitung und ca. 45 - 60 Minuten zum Bearbeiten der insgesamt sieben Schritte.

Gewinn: Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen Ihre Ideen schon im Keim ersticken, bevor sie wirklich eine Chance hatten, konkreter zu werden. Ursache ist häufig der innere Kritiker oder „Ideenkiller“, der sich oft direkt nach Entwicklung der Idee mit dem Satz „Das geht doch sowieso nicht!“ zu Wort meldet.

Mit der Disney-Methode erhalten Sie eine Möglichkeit an die Hand, Ihre Ideen erst einmal „reifen“ zu lassen und den inneren Kritiker zu besänftigen. Sie lernen, wie Sie auch aus scheinbar verrückten Ideen zunächst konkrete nächste Schritte und Maßnahmen ableiten und diese dann objektiv auf „Realitätstauglichkeit“ prüfen.

Mit der Methode können Sie kreative Ideen oder Lösungswege für Probleme finden, sich aus festgefahrenen Denkstrukturen lösen und neue Blickwinkel forcieren und Ihre Visionen und Ziele alltagstauglich und umsetzbar machen.



Zielsicher zum
erfüllten (Berufs)Leben!

Dem inneren Kritiker ein Schnäppchen schlagen

Wie Sie mit der Disney-Methode schwungvoll zum Ziel starten...

Kennen Sie das? Sie kommen gerade von einem inspirierenden Vortrag, haben ein Seminar besucht oder ein Coaching gemacht. Sie sind noch ganz voller Begeisterung und Elan, Ihre Ideen schnellstmöglich umzusetzen.

Und dann hören Sie ihn - Ihren inneren Kritiker, auch bekannt als Ideenkiller: "Das geht doch nicht!", "Das kriegst Du sowieso nicht hin", "Wie willst Du denn damit Geld verdienen?" - so oder ähnlich klingt er häufig. Manchmal ist es nicht nur der eigene innere Kritiker, der sich da zu Wort meldet. Es können auch Mitmenschen sein, die es vermeintlich gut mit Ihnen meinen und Sie „warnen“ möchten.

Egal, ob von innen oder außen – das Resultat ist ähnlich: Ihr anfänglicher Elan geht verloren, alle möglichen „Wenn’s und Aber’s“ werden gefunden, die Ideen erst einmal auf Eis gelegt. Das muss nicht sein!



Abb. 1: Wie der Ideenkiller unsere kreativen Ideen im Keim erstickt

Was wir von Walt Disney lernen können

Walt Elias Disney hat Ziele erreicht und Visionen wahr werden lassen, die für die damalige Zeit sicherlich ungewöhnlich waren. Was waren seine Erfolgsrezepte? Wichtige Faktoren waren sicher seine Entschlossenheit und Ausdauer. So ist er z.B. bei über 300 Banken vorstellig geworden, bis er endlich eine Finanzierung für den Erlebnispark „Disneyland“ erhalten hat.

(Mehr dazu: <http://motivationsgeschichten.blog.de/2010/01/18/walt-disney-traeume-verwirklichen-7779188/>)

Zudem hat er Wege gefunden, seine kreativen Ideen und die seiner Mitarbeiter erst einmal „reifen“ zu lassen und den inneren Kritiker, den „Ideenkiller“ zu besänftigen. Er hat dafür gesorgt, dass aus den vielleicht verrückten Ideen zunächst konkrete nächste Schritte und Maßnahmen wurden. Diese konnten dann objektiver auf „Realitätstauglichkeit“ geprüft werden. Aber wie hat er das gemacht?

Mehr als eine bloße Kreativitätstechnik

Walt Disney hat schon früh bemerkt, wie wertvoll es für den kreativen Ideenfindungsprozess, für die konkrete Umsetzungsplanung und letztlich für die Verwirklichung von Zielen ist, nacheinander unterschiedliche Betrachtungsweisen einzunehmen. So förderte er den kreativen Prozess, indem er drei unterschiedliche Räume schuf, in denen er und seine Mitarbeiter verschiedene Rollen einnahmen. Hierbei war die Reihenfolge der Rollen von entscheidender Bedeutung. Auch die Aufmachung der Räume hat die jeweilige Rolle unterstützt. Diese drei Rollen waren:

- 1. Träumer**
(Kreativer, Visionär, Ideengeber)
Tenor: Alles ist möglich!
Raum: groß, hell, bunt, mit vielen Bildern und kreativen Sprüchen
Ziel/Inhalt: Per Brainstorming Ideen generieren, keine Einschränkung oder Wertung der Ideen

- 2. Realisierer (Macher, Planer)**
Tenor: „Wenn es möglich wäre, was genau würde ich dann tun und was brauche ich?“
Raum: praktisch, mit allen relevanten Materialien zur Umsetzungsplanung
Ziel/Inhalt: Nächste Schritte bzw. Umsetzung der Ideen planen, Notwendige Ressourcen abschätzen

- 3. Kritiker (Konstruktiver Fragensteller)**

Tenor: „Wie muss es sein, damit es machbar ist?“

Raum: aufgeräumt, klar, eher klein

Ziel/Inhalt: Vom Macher ausgearbeitete Ideen/Maßnahmen bewerten, Schwachstellen aufdecken

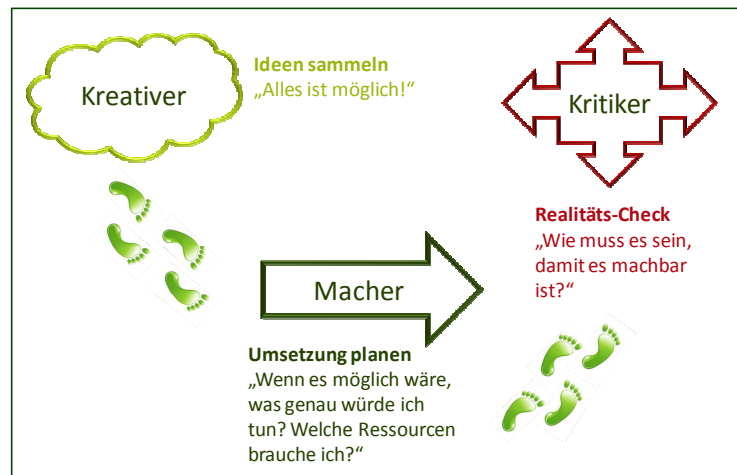


Abb. 2: Mit der Disney-Methode dem Ideenkiller ein Schnäppchen schlagen

Diese Herangehensweise wurde dann später von Robert Dilts (Entwickler, Trainer, Berater und Autor im Bereich der Neurolinguistischen Programmierung) weiter vertieft und schließlich als eigenständige Methode ausgearbeitet. Heute wird sie erfolgreich eingesetzt...

- als effektive Kreativitätstechnik, um kreative Ideen oder Lösungswege für Probleme zu finden
- um sich aus festgefahrenen Denkstrukturen zu lösen und neue Blickwinkel und Ansätze zu forcieren
- um Visionen und Ziele für den Alltag tauglich zu machen, indem sie hinterfragt und durch das Generieren von konkreten Maßnahmen weiter zu konkretisiert werden.

Von der Idee ungebremst zum ersten Schritt

Ich möchte Ihnen die Methode heute vorstellen im Kontext der Karriereberatung bzw. des Ziele- und Umsetzungscoachings. Die Erfahrung aus zahlreichen Workshops und Coachings – u.a. zum Karriere-Navigator - zeigt, dass es den meisten Menschen zunächst relativ leicht fällt, im entsprechenden Rahmen Ideen zu ihrem beruflichen Reiseziel zu generieren. Wenn es dann aber an die Umsetzung geht, schlägt bei vielen leider ganz schnell der „Ideenkiller“ zu und bremst sie wieder aus.

Die gerade entwickelte Berufs- oder Geschäftsidee ist dabei wie ein rohes Ei, das ganz empfindlich reagiert auf innere oder äußere „Erschütterungen“, das bei Gegenwind droht, vom Tisch zu rollen und am Boden zu



zerplatzen. Daher ist es am Anfang besonders wichtig, aus der noch eher groben Idee zunächst einmal konstruktiv bewertbare nächste Schritte und Maßnahmen zu machen.

Es geht darum, die Ideen weiter zu entwickeln und sozusagen gedanklich „auszuprobieren“, bevor sie vom Kritiker konstruktiv geprüft werden. So können Sie verhindern, dass der „Ideenkiller“ ganz pauschal sagt „Das geht doch sowieso nicht!“ und Sie dadurch Ideen ausschließen, bevor Sie das eigentliche Potenzial der Ideen richtig erkannt haben. Natürlich können Sie die Methode auch im Kontext der Umsetzung von persönlichen Zielen einsetzen.

Die Schritte der Methode im Überblick

1. Vorbereitung: Schaffen Sie sich Ihre „Räume“.
2. Probedurchlauf: Stimmen Sie sich in die Rollen ein.
3. Das Ziel: Benennen Sie Ihr berufliches bzw. unternehmerisches Ziel.
4. Träumer/Kreativer: Das Ziel in meinen schönsten Träumen...
5. Macher/Realisierer: Was ist zu tun, was brauche ich?
6. Konstruktiver Kritiker: Wie bewerte ich den Plan? Ist alles bedacht?
7. Neuer Durchlauf: Gehen Sie zurück auf Los!

Genug der Worte – nun folgen die Taten: Das Selbst-Coaching

1. Vorbereitung: Schaffen Sie sich Ihre „Räume“

Alternativ zu den von Walt Disney geschaffenen Räumen, hat sich eine pragmatische Alternative bewährt: Unterschiedliche Stühle. Positionieren Sie im Raum **drei Stühle**, die Sie mit entsprechend beschriebenen Zetteln bekleben:

1. Träumer/Kreativer

Alternativ-Tipp zum Stuhl: Vielleicht haben Sie einen speziellen Ort, an dem Sie schon viel geträumt haben und gut Ideen entwickeln können. Das können z.B. sein ein Lieblingssessel in schönem Ambiente, ein Platz unter einem großen Baum im Park oder beim Wandern in der Natur. (Dann vielleicht ein Diktiergerät einstecken ☺). Verschönern Sie sich ggf. Ihre „Träumerecke“, z.B. mit Blumen, farbenfrohen Stoffen, inspirierenden Bildern oder Sprüchen.

2. Realisierer/Macher

Alternativ-Tipp zum Stuhl: An welchem Ort haben Sie vielleicht schon viel geplant und umgesetzt - im Büro, am Schreibtisch? Welche Materialien brauchen Sie regelmäßig zur Planung – Laptop, Block und Stift, Internetzugang?

3. Konstruktiver Kritiker

Alternativ-Tipp zum Stuhl: Der Platz (für diesen Stuhl) sollte eher schlicht und aufgeräumt sein. Wo haben Sie bisher vielleicht schon eine Idee, ein Konzept o.ä. auf Herz und Nieren geprüft – in einem Meetingraum, im Büro eines Kollegen?



2. Probelauf: Stimmen Sie sich in die Rollen ein

Um im eigentlichen Prozess später effektiv einsteigen zu können, hat es sich bewährt, wenn Sie sich zuvor auf die einzelnen Rollen einstimmen, Sie die Stühle bzw. Orte quasi „imprägnieren“ mit der jeweiligen Rollenenergie. Wichtig dabei ist auch, dass Sie sich bewusst machen, dass **jede Rolle den gleichen Beitrag** zum Gelingen des Prozess leistet.

1. Einstimmung als Träumer/Kreativer

Setzen Sie sich auf den Stuhl „Träumer“ oder gehen Sie an Ihren „Träumerort“. Denken Sie nun an einen wunderschönen, kreativen Augenblick in Ihrem Leben. Einen Moment, an dem Ihnen ganz viele Ideen eingefallen sind oder Sie ein Problem clever und pfiffig gelöst haben. Fühlen Sie sich in diese Erinnerung ein, verweilen Sie zwei bis drei Minuten dort und stellen Sie sich vor, wie diese kreative Energie auf Ihren „Träumerplatz“ übergeht.

Stehen Sie nun auf bzw. verlassen Sie Ihren „Träumerort“ und drehen Sie sich dreimal um sich selbst. Lösen Sie sich gedanklich von der Träumerrolle, indem Sie einen Augenblick warten, bevor Sie in die nächste Rolle schlüpfen.

2. Einstimmung als Macher/Realisierer

Setzen Sie sich auf den Stuhl „Macher“ oder gehen Sie an Ihren „Macherort“. Hier geht es um das gegenwärtige Tun. Denken Sie an eine Situation, in der Sie ganz konkret, praktisch und sorgfältig die Umsetzung eines Ziels geplant oder die Lösung eines Problems vorbereitet haben. Fühlen Sie sich in diese Erinnerung ein, verweilen Sie zwei bis drei Minuten dort und stellen Sie sich vor, wie diese Umsetzungsenergie auf Ihren „Macherplatz“ übergeht.

Stehen Sie nun auf bzw. verlassen Sie Ihren „Macherort“ und drehen Sie sich dreimal um sich selbst. Lösen Sie sich gedanklich von der Macherrolle, indem Sie einen Augenblick warten, bevor Sie in die nächste Rolle schlüpfen.

3. Einstimmung als konstruktiver Kritiker

Setzen Sie sich auf den Stuhl „Kritiker“ oder gehen Sie an Ihren „Kritikerort“. Denken Sie an eine Situation, in der Sie einen Plan, Maßnahmen oder ein Projekt analysiert und konstruktiv beurteilt haben, in der Sie Chancen und Risiken, Stärken und Schwächen wahrgenommen haben. Fühlen Sie sich in diese Erinnerung ein, verweilen Sie zwei bis drei Minuten dort und stellen Sie sich vor, wie diese konstruktive Prüfenergie auf Ihren „Kritikerplatz“ übergeht.

Stehen Sie nun auf bzw. verlassen Sie Ihren „Kritikerort“ und drehen Sie sich dreimal um sich selbst. Lösen Sie sich gedanklich von der Kritikerrolle, indem Sie einen Augenblick warten, bevor Sie dann in den eigentlichen Prozess einsteigen.



3. Das Ziel: Benennen Sie Ihr berufliches bzw. unternehmerisches Ziel so klar wie möglich

Rufen Sie sich nun Ihr berufliches oder unternehmerisches Ziel nochmals ins Bewusstsein und benennen Sie es möglichst konkret, z.B. Karrierecoach, Steuerberater, Pilot, Erweiterung des Portfolios um das Angebot „Ziele-Coaching“, Expansion des Unternehmens nach England. Notieren Sie es auf einem Blatt, das Sie gut sichtbar an eine Wand hängen oder in den Raum legen.

4. Träumer/Kreativer: Das Ziel in meinen schönsten Träumen...

Da dieses Selbst-Coaching an dem Punkt ansetzt, dass Sie bereits ein berufliches oder unternehmerisches Ziel definiert haben, gehe ich an dieser Stelle nicht mehr auf die Frage ein „Was ist mein berufliches oder unternehmerisches Ziel?“. So wurde z.B. beim Workshop oder Coaching mit dem Karriere-Navigator gegen Ende ein Brainstorming dazu durchgeführt und mehrere Berufs- bzw. Geschäftsideen generiert.

An dieser Stelle geht es nun zunächst darum, sich dieses Ziel in den schönsten Farben auszumalen.

Anleitung:

1. Setzen Sie sich auf den „Träumerstuhl“ oder gehen Sie an Ihren „Träumerort“. Gehen Sie in die kreative Energie, mit der Sie den Platz im zweiten Schritt (Probelauf: Einstimmung Träumer) „imprägniert“ haben. Nehmen Sie innerlich die Haltung an „Alles ist möglich!“.
2. Malen Sie sich Ihr Ziel nun in den schönsten Farben aus und beschreiben Sie in Ihren eigenen Worten, wie es ist, wenn Sie Ihr berufliches oder unternehmerisches Ziel erreicht haben. Machen Sie dazu ein Brainstorming (ca. 10 – 15 Minuten) und notieren Sie sich alle Ideen, Gedanken und Gefühle auf einem großen leeren Blatt Papier (z.B. A3 oder Flipchart). Ggf. malen Sie auch Skizzen.
3. Wenn Sie fertig sind, verlassen Sie Ihren „Träumerplatz“, drehen Sie sich drei Mal um sich selbst und machen eine kurze Pause, bevor Sie in die nächste Rolle schlüpfen.

Hilfreiche Leitfragen für das Brainstorming:

- Was werden Sie sehen, wenn Sie am Ziel sind?
- Was hören Sie Menschen über Sie sagen, wenn Sie das Ziel erreicht haben?
- Was werden Sie vielleicht sonst noch hören, riechen oder schmecken?
- Wie werden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie Ihr Ziel umgesetzt haben?

Regeln für das Brainstorming:

- Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und lösen Sie sich von einschränkenden Realitäten
- Sprechen Sie alles aus, schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt: Quantität zählt
- Keine Wertung der generierten Ideen, Gedanken und Gefühle
- Auch scheinbar verrückte Ideen, Gedanken und Gefühle sind willkommen



5. Macher/Realisierer: Was ist zu tun, was brauche ich?

Hier geht es um die Umsetzungsplanung und das praktische, gegenwärtige Tun.

1. Setzen Sie sich auf den „Macherstuhl“ oder gehen Sie an Ihren „Macherort“. Gehen Sie in die Umsetzungsenergie, mit der Sie den Platz im zweiten Schritt (Probelauf: Einstimmung Macher) „imprägniert“ haben. Nehmen Sie innerlich die Haltung an „„Wenn das tatsächlich möglich wäre, dann würde ich folgendes tun...!“
2. Planen Sie nun die Umsetzung möglichst konkret, indem Sie Antworten auf folgende Fragen sammeln und notieren:
 - Was muss ich alles tun, um das Ziel zu erreichen? In welcher Reihenfolge?
 - Wen muss ich vielleicht wie mit einbeziehen? Wem was sagen?
 - Welche Ressourcen brauche ich zur Umsetzung (Wissen, Fähigkeiten, Material, Menschen...)?
 - Welche Ressourcen sind vielleicht schon vorhanden?
 - Wer ist schon da, wo ich hin will und wie kann ich ihn/sie vielleicht um Unterstützung bitten?
 - Wie kann ich meine Umsetzungsideen vielleicht testen?
 - Wie fühle ich mich mit den einzelnen Ideen, Ansätzen, Maßnahmen?
3. Wenn Sie fertig sind, verlassen Sie Ihren „Macherplatz“, drehen Sie sich drei Mal um sich selbst und machen eine kurze Pause, bevor Sie in die nächste Rolle schlüpfen.

Tipps:

Insbesondere zur Frage „Was muss ich alles tun?“, wenn es also um die Sammlung der Umsetzungsmaßnahmen geht, empfehlen sich zwei alternative Hilfsmittel, je nach persönlicher Präferenz:

- Ein Mindmap zu den verschiedenen Unterthemen und Maßnahmen der Umsetzung
- Eine Excel-Liste, in der Sie zunächst unsortiert alle Maßnahmen sammeln und sie dann im zweiten Schritt kategorisieren, priorisieren und mit einem „Bis zum – Datum“ versehen.



6. Konstruktiver Kritiker: Wie bewerte ich den Plan? Ist alles bedacht?

Erst jetzt, nachdem der Macher die Idee soweit wie möglich konkretisiert hat, kommt der Kritiker mit seinen konstruktiven Fragen zu Wort.

1. Setzen Sie sich auf den „Kritikerstuhl“ oder gehen Sie an Ihren „Kritikerort“. Gehen Sie in die konstruktive Prüfenergie, mit der Sie den Platz im zweiten Schritt (Probelauf: Einstimmung Kritiker) „imprägniert“ haben. Nehmen Sie innerlich die Haltung an „Wie muss es sein, damit es machbar ist?“
2. Gehen Sie nun die Planung des Machers noch einmal durch, stellen Sie sich folgende Fragen und notieren Sie die Antworten:
 - Was fehlt noch?
 - Wo sind Schwachstellen?
 - Was kann noch verbessert werden?
 - Welche Chancen und Risiken hat dieses Ziel, dieser Plan?
 - Wie denke ich über den Plan, wie fühle ich mich mit diesen Maßnahmen?
 - Welche Befürchtungen und Ängste habe ich vielleicht noch?
 - Ist dieses Ziel interessant und lohnenswert für mich?
 - Kann ich mit diesem Plan mein Ziel erreichen?
3. Wenn Sie fertig sind, verlassen Sie Ihren „Kritikerplatz“, drehen Sie sich drei Mal um sich selbst und machen eine kurze Pause, bevor Sie ggf. ein weiteres Mal in den Prozess einsteigen.

7. Neuer Durchlauf: Gehen Sie zurück auf „Los“!

Immer dann, wenn sich aus den Antworten auf die Kritikerfragen noch relevante Einwände, Herausforderungen oder Defizite des Plans zeigen, ist es sinnvoll, ein weiteres Mal in den Prozess einzusteigen. Daraus ergibt sich im Umkehrschluss, dass der Prozess dann beendet ist, wenn beim Kritiker keine wirklich relevanten Fragen mehr offen sind oder ersichtlich wird, dass ein weiterer Durchgang keinen weiteren Mehrwert generiert und das Ergebnis nicht weiter optimieren kann.

1. Sofern sich aus Ihren Antworten auf die Kritikerfragen noch relevante Aspekte ergeben haben, formulieren Sie daraus wiederum Fragen, die Sie dann in einem neuen Durchgang an den Träumer geben. Solche Fragen können z.B. sein:
 - Wie kann ich die Schwachstellen oder Risiken des Plans beseitigen?
 - Welche konkreten Verbesserungsideen habe ich?
 - Wie muss mein Ziel bzw. Plan sein, damit ich keine Befürchtungen/Ängste mehr habe?
 - Wie muss ich das Ziel vielleicht anpassen, damit es sich richtig für mich lohnt?
 - Wie sollte ich den Plan ggf. anpassen, damit ich das Ziel in jedem Fall erreiche?
2. Gehen Sie nun die zur jeweiligen Frage nochmals durch den Prozess (Träumer – Macher – Kritiker)



Wie Sie die Effektivität des Selbst-Coachings noch weiter steigern können...

- Sollten Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Ihnen das Einnehmen einer der drei Rollen eher schwer fällt, dann fragen Sie doch einfach einen wohlgesonnenen Freund oder Kollegen, der in dieser Rolle stark ist, Sie dabei zu unterstützen.
- Sie können die Vorstellungskraft des Träumers noch intensivieren, indem Sie Ihre rechte (Bilder) und linke (Worte) Gehirnhälfte dabei unterstützen, gemeinsam zu agieren. Eine ganz einfache Übung dazu:

Heben Sie das linke Bein, ab Knie geknickt, bis auf waagerechte Hüfthöhe an und führen Sie gleichzeitig den rechten Ellenbogen an Ihr linkes Knie, bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Wiederholen Sie die Übung nun auf der anderen Seite: Heben Sie das rechte Bein, ab Knie geknickt, bis auf waagerechte Hüfthöhe an und führen Sie gleichzeitig den linken Ellenbogen an Ihr rechtes Knie, bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd für etwa zwei bis drei Minuten.

- Die Wirkung des Träumers können Sie zudem verstärken, indem Sie sich z.B. eine Collage Ihres beruflichen oder unternehmerischen Ziels basteln und gut sichtbar aufhängen.
- Sollten Ihnen häufig auch im Nachgang zur eigentlichen Übung Gedanken und Einfälle zu den einzelnen Schritten kommen, dann können Sie auch Ihre Notizen auf großem Papier (A3 oder Flipchart) an die Wand hängen und über einen etwas längeren Zeitraum immer wieder ergänzen (oder ergänzen lassen). Wichtig dabei: Pro Rolle ein separates Blatt mit etwas Abstand. Am besten notieren Sie zur Rolle auch noch den jeweiligen Tenor, die besondere Haltung (vgl. S. 2)

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben nun Ihrem inneren Kritiker, Ihrem Ideenkiller erfolgreich ein Schnäppchen geschlagen und sind schwungvoll die Schritte der konkreten Planung und der Analyse und konstruktiven Bewertung gegangen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim konkreten Umsetzen Ihres Vorhabens. Und wenn Sie sich dabei eine professionelle Begleitung wünschen, dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Gerne schauen Sie, wie der Impulsabend oder das Kompakt-Seminar „**Machen Sie sich fit für Ihre Ziele! – Wie Sie in 10 Schritten wirklich erreichen, was Sie sich vornehmen...**“ Sie dabei unterstützen können. Aktuelle Termine und weitere Informationen: <http://www.erfolgsgestaltung.de/category/termine/> .

Laden Sie sich zudem gerne den **kostenlosen ImpulsArtikel** zum Thema Ziele von meiner Website herunter: <http://www.erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/erfolgsimpulse/> (Ausgabe Januar 2012).



Die Wurzeln dieses Selbst-Coachings

Diese Methode habe ich bereits in verschiedenen Seminaren rund um das Thema Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität kennen gelernt und Sie dann für die Themen Karriereberatung, Ziel- und Umsetzungs-coaching entsprechend adaptiert. Des Weiteren habe ich mich auf diesen Internetseiten nochmals vertiefend inspirieren lassen:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Walt-Disney-Methode>
- <http://www.zeitblueten.com/news/2008/walt-disney-methode/>
- <http://atelier-fuer-ideen.de/en/producing-new-ideas/walt-disney-methode.html>
- <http://www.uni-protokolle.de/Lexikon/Walt-Disney-Methode.html>
- <http://www.kreativ-sein.org/d/d/dltechniken.html>
- www.app.wipro-forum.de/file/20/Walt_Disney_Strategie.pdf
- <http://motivationsgeschichten.blog.de/2010/01/18/walt-disney-traeume-verwirklichen-7779188/>
- www.youtube.com/watch?v=unSBFtmFfPU

Zu guter letzt – Ihr Feedback und Ihre Weiterempfehlung sind mir viel wert!

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung zu den Selbst-Coachings bzw. Impuls-Artikeln. Denn so kann ich meine Dienstleistung immer weiter optimieren und noch besser auf Ihren Bedarf anpassen. Berichten Sie unter www.qype.com über Ihre Erfahrungen. Hier ein paar Anregungen:

- Was hat Ihnen besonders gut gefallen und/oder geholfen?
- Was fiel Ihnen schwer? Und weshalb? Was würden Sie sich ggf. zusätzlich oder anders wünschen?
- Was hat das Selbst-Coaching/der Impuls-Artikel bei Ihnen bewirkt? Ihre persönliche ErfolgsGeschichte.
- Wenn es etwas gibt, für das Sie mich weiterempfehlen würden, was wäre das für Sie?
- Welche weiteren Themen interessieren Sie? Wofür wünschen Sie sich Unterstützung oder Impulse?

Unter den „Berichterstatlern“ verlose ich zwei Mal pro Jahr ein **kostenloses 1,5 stündiges Telefon-Coaching**. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt im Rahmen der ErfolgsImpulse jeweils im Sommer bzw. Winter.

Hinweise zum genauen Vorgehen und auch dazu, **was Sie von einer aktiven Weiterempfehlung haben**, finden Sie unter: <http://www.erfolgsgestaltung.de/wissenswertes/empfehlungsprogramm/>

Und hier geht es direkt zu meiner Seite auf qype.com:

<http://www.qype.com/place/1912459-Akademie-fuer-ganzheitliche-ErfolgsGestaltung-Koenigstein>

Für die Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Herzlichst Ihre

Corinna Leitold