

- ▶ **Ready to Start-Check: Einstellungen überprüfen**  
(Selbstcoachingunterlage zum Buch: Umsetzungspower GABAL 2016)

**Tragen Sie bitte hier Ihr Vorhaben ein, das Sie überprüfen wollen:**

Im ersten Ready-to-Start-Check geht es um das Überprüfen unserer Einstellungen: Wille, Zuversicht, Gewinn und Investition. Bitte lesen Sie die Anleitung zu den einzelnen Einstellungen genau durch und bearbeiten Sie diese in der beschriebenen Reihenfolge.

**Wille: Wie sehr will ich das Ziel erreichen?**

**Wie groß ist mein Wille?**

10	maximal groß
9	
8	
7	
6	
<hr/>	
5	absolut gering
4	
3	
2	
1	

Ordnen Sie Ihren Willen zunächst intuitiv auf der Skala von 1 bis 10 ein. Seien Sie ganz ehrlich zu sich, auch wenn Sie sich damit selbst überraschen.

Nach dieser subjektiven Einschätzung auf der Skala geht es darum, diesen Wert zu hinterfragen. Nehmen Sie sich also Papier und Bleistift und notieren Sie ganz konkret: *Was trägt alles dazu bei, dass Ihr Wille auf diesem Wert ist?*

**Zuversicht: Wie zuversichtlich bin ich?**

**Wie groß ist meine Zuversicht?**

10	maximal groß
9	
8	
7	
6	
<hr/>	
5	absolut gering
4	
3	
2	
1	

Ordnen Sie sich intuitiv auf der Skala von 1 bis 10 ein. Seien Sie bitte wieder ehrlich zu sich selbst!

Nach dieser Einschätzung geht es darum, ganz konkret die folgende Frage zu beantworten: *Was macht Sie zuversichtlich, dass das Vorhaben gelingen wird?*



## Gewinn: Was wird besser, wenn ich das Ziel erreicht habe?

### Wie groß ist mein Gewinn?

10	maximal groß
9	
8	
7	
6	
<hr/>	
5	absolut gering
4	
3	
2	
1	

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und überlegen Sie sich ganz konkrete Punkte zu folgenden Fragen:  
*Was wird besser, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben? Was ist dann anders?*

Tragen Sie anschließend Ihren Gewinn-Wert auf der Skala von 1 bis 10 ein: *Wie groß ist Ihr Gewinn?*

## Investition: Was bin ich bereit zu investieren?

### Wie hoch ist meine Bereitschaft, diese Dinge zu investieren?

10	maximal groß
9	
8	
7	
6	
<hr/>	
5	absolut gering
4	
3	
2	
1	

Erstellen Sie zunächst eine konkrete Liste von all dem, was Sie aus Ihrer Sicht in Kauf nehmen oder einbringen müssen, um das Ziel anzupacken beziehungsweise es zu erreichen.

Bitte nehmen Sie alles ernst, was sich meldet, auch wenn es Punkte sind, von denen Sie gleichzeitig denken, dass sie nicht eintreten werden oder schlicht „albern“ sind.

Sehen Sie sich anschließend Ihre Investitions-Liste an und schätzen Sie sich auf der Skala von 1 bis 10 ein: *Wie hoch ist Ihre Bereitschaft, diese Dinge zu investieren?*



## Ihre Einstellung im Überblick

Haben Sie alle Einstellungen überprüft? Jetzt können Sie die einzelnen Werte in das Flächendiagramm übertragen und die einzelnen Punkte verbinden.

