

Ziele erreichen – Oder: Sind Delfine schlauer als Erdmännchen?



Überblick gewinnen: Situation analysieren



Probleme sortieren nach Farben

- Blau: sachlich, nüchtern, beruflich (fehlendes Wissen, zu wenig Kompetenz, zu wenig Erfahrung)
- Rot: Außen, Probleme mit anderen Menschen (Nachbarn, Freunde, Familie oder Umfeld)
- Grün: Innenleben ist außer Balance (mein Fühlen, Denken, Verhalten, Gewohnheiten und Muster, Selbstwert)

Welche Farbe hat mein Problem?

Welche Lösungen gibt es? Abhängig von Haltung und Motivation!

Meine Haltung

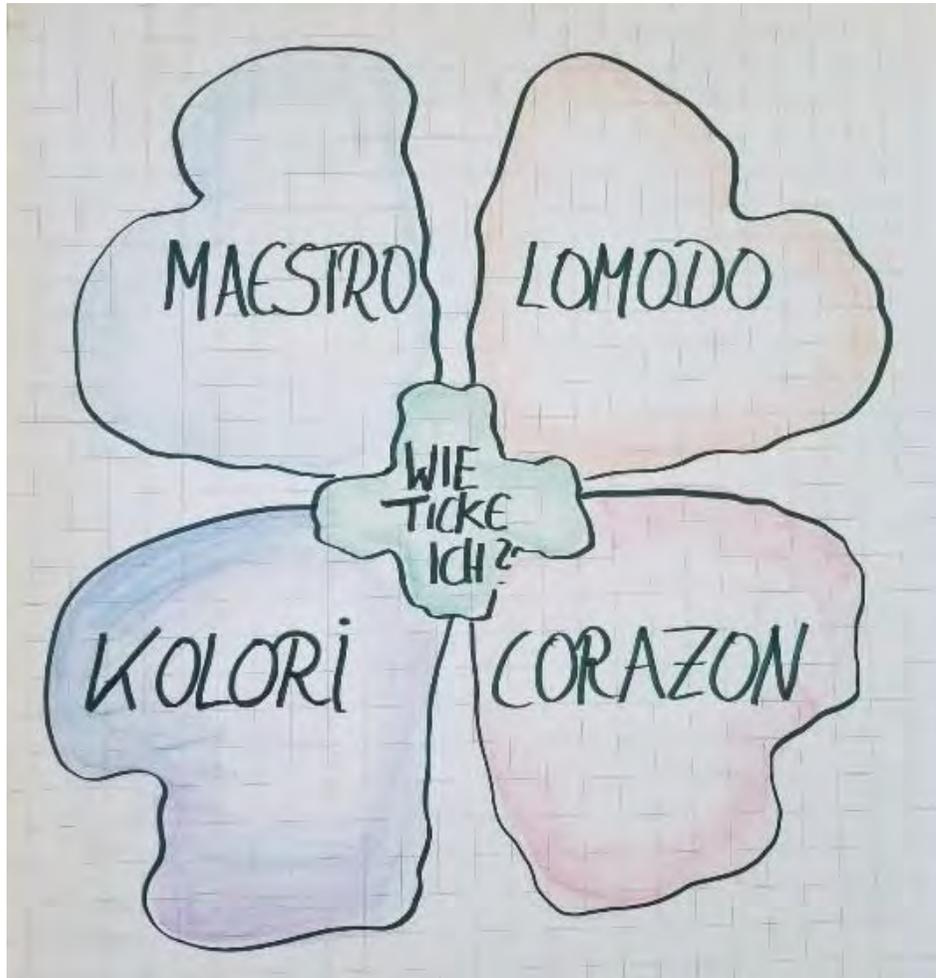
Be-Werter



Ver-Werter



4 Motivationstypen



HEIDI WAHL:
MACH'S DIR LEICHT-
SONST MACHT'S
DIR KEINER

Resilienz tanken mit dem Mariposa-Prinzip

EHP



Delfin oder Maestro-Typ

- Analytisch und strategisch
- Neugierig und wandlungsfähig
- Niederlagen gehören dazu
- Leistungs- und zukunftsorientiert
- mutet sich eher zu viel zu als zu wenig
- Es gibt immer eine Lösung!





Papagei oder Kolori-Typ

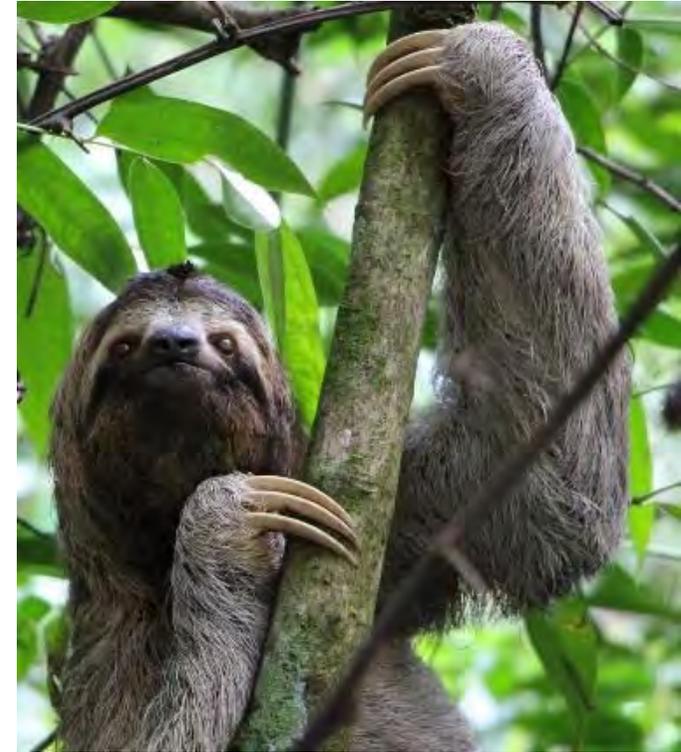
- kreativ und sich präsentieren
- Freiheit ist (über)lebenswichtig
- Normen, Vorschriften oder Traditionen lästig
- Was andere erwarten, eher unbedeutend
- Machen ihr eigenes Ding
- Wandlungsfähig und voller neuer, faszinierender Ideen





Faultier oder Lomodo-Typ

- Vermeiden Herausforderungen (Beruf & privat)
- Stellen ungern „Wissen“ auf die Probe
- Bei Misserfolg: Die anderen sind schuld!
- „Gewohnheitstiere“: Lieben klare Strukturen
- Mögen keine Überraschungen
- Perfekt für akribische Kontrolle von Listen, Zahlen und Daten





Erdmännchen - Corazon-Typ

- „Harmoniker“: fühlt sich bei Streit mies
- „Nein-Denken“ und „Ja-Sagen“
- Bescheiden, stellen Licht unter Scheffel
- Fordern Wünsche und Bedürfnisse nicht ein
- Hauptsache, den anderen geht es gut!
- Halten emotional schwierige Situationen aus statt sie zu klären



Was kann
ich tun?

MARIPOSA-PRINZIP

M = Mut

A = Ausdauer

R = Ruhe

I = Initiative

P = Perspektive

O = Offenheit

S = Sinn

A = ANFANGEN!



Fragen?



Noch Fragen? Mailen, anrufen ...

Heidi Wahl

Speakerin . Trainerin . Autorin . Coach

Josef-Führer-Str. 48

80997 München

Tel.: 089 – 954 84 537

Mobil: 0176 - 20 62 10 61

info@heidwahl.de

www.heidwahl.de

www.facebook.com/Resilienzpilotin

www.instagram.com/heidwahl.resilienzpilotin

Fotos: pixabay, privat, EHP-Verlag, Dominik Pfau





Denken und
Handeln beflügeln

www.heidiwahl.de