

A woman with long brown hair, wearing an orange t-shirt and dark blue jeans, is climbing a large, gnarled tree trunk. She is smiling and looking towards the camera. The tree has thick, textured bark and many bare branches. The background shows a forest of tall pine trees under a cloudy sky. In the top right corner, there is a white geometric logo consisting of several concentric squares.

“

Dein Workbook
ZIEL-SLOGAN

“

Es ist an
der Zeit,
dein Ziel zu
erreichen!

Du hast Schwierigkeiten,
alleine in die Gänge zu kommen
und deine innovativen
Ideen in die Tat umzusetzen?

Dann hadere nicht lange!

Werde Teil unserer Community und
nutze die Power der Gemeinschaft.

Wir treffen uns einmal im Monat
online, und bringen dich und deine
Projekte voran!

Das Besondere? Du arbeitest nicht
theoretisch, sondern bist immer
knallhart in der Praxis!

Überzeug dich selbst, beim exklusiven
Schnuppertag!

Mit im Gepäck hast du deinen ganz
persönlichen **ZIEL-SLOGAN**...



“

Hey, ich bin
Anja Buntz

“

...und ich
wünsche dir viel
Freude und
Inspiration!

Übersicht

Eigenschaften

Fokussierung

Ressourcen

Formulierung

Feinschliff

Schnuppertag



— Hier noch ein paar Tipps für die Bearbeitung —

1. Nimm dir **Zeit!**
2. Hab **Ruhe** um dich!
3. Bearbeite an deinem **Lieblingsplatz!**
4. Sei **aufrichtig** zu dir selbst!
5. Involviere Menschen, die dir **Gutes** wollen!
6. **Stoppe**, wenn du nicht weiter kommst
7. Versuche es später **nochmal!**
8. Gönn dir kreative **Pausen!**

———— Hier noch ein paar Tipps für die Bearbeitung ————

Bis der finale Slogan steht...

kann es etwas dauern! Das heißt, dein Kraftsatz - deine persönliche Affirmation - braucht Muse zur Entfaltung! Also lass dir dafür wirklich Zeit.

Wichtig ist lediglich, dass dein Slogan am Ende möglichst einprägsam ist. Das bedeutet, **je kürzer, desto besser**. Denn du allein weißt ja, welche Worte und Qualitäten sich dahinter verbergen.

So, nun bist du an der Reihe!
Nutze die Kraft deines persönlichen
ZIEL-SLOGAN, um zukünftig mehr
Eigenmotivation und Schaffenskraft
zu leben!

Ich freu mich schon, wenn du von
deinem ZIEL-SLOGAN berichtest!



Eigenschaften

A decorative graphic consisting of several nested, light gray diamond shapes (rhombuses) arranged in a descending staircase pattern from the top right towards the bottom center of the page.

Eigenschaften

Welche Eigenschaften können dir bei der Umsetzung
deines Vorhabens helfen?



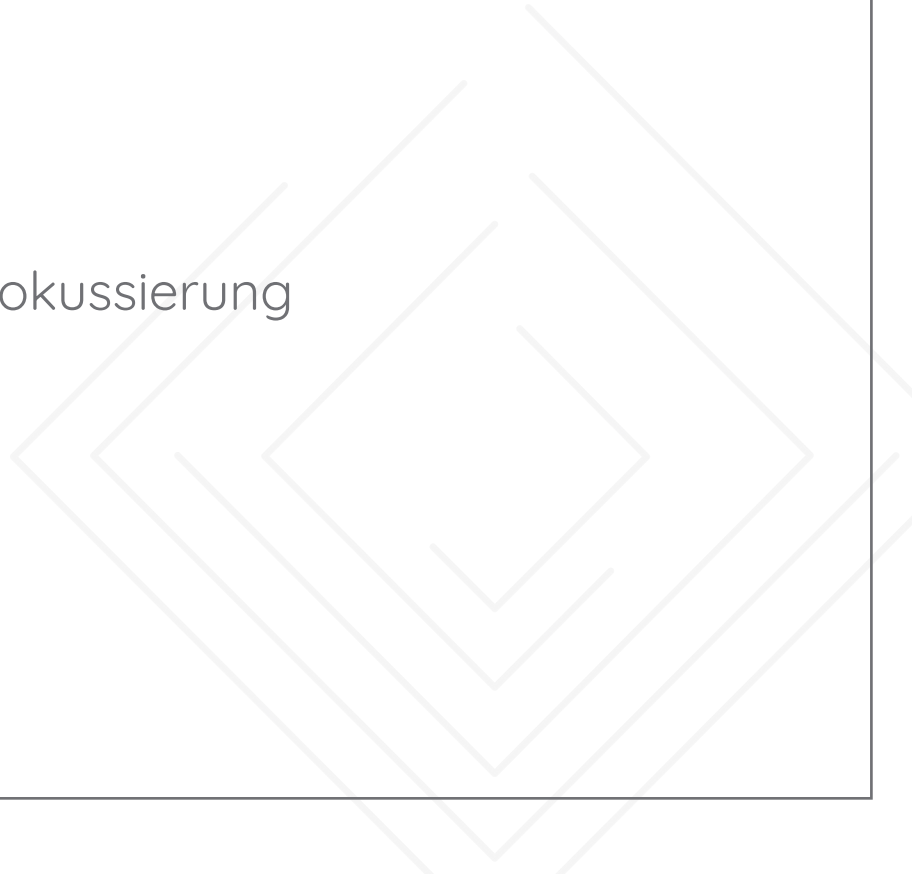
Eigenschaften

Notiere wer oder was diese Eigenschaften hat: welches Tier, welche Pflanze, welche Landschaft, welche Person (Idol, Schauspielerin, Märchenfigur, Romanfigur...), welches Fahrzeug, welches Element. Sei kreativ!



A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing. In the background, there is a faint, light gray watermark consisting of several concentric diamond shapes.

Fokussierung



Fokussierung

Aus allen Elementen, wähle 3 aus,
bei welchen deine Gefühlsbilanz am besten ist.



Ressourcen



Ressourcen

Notiere dir zu jedem Element alles,
was dir dazu einfällt – ohne zu werten!



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. The box is positioned below the instruction text. In the background of the box, there is a faint, light gray diamond-shaped pattern consisting of several concentric, slightly offset diamond outlines.

Ressourcen

Gehe jedes Element mit seinen Werten mehrmals durch. Bei jeder Runde wähle aus, welcher Wert bleiben soll und welcher nicht weiter relevant ist.

Am Ende solltest du für jedes Element 3 Werte eingekreist haben.



———— Hier noch ein kleiner Tipp für die Bearbeitung ————

Eine Methode für den Perspektivwechsel:

Das Sammeln der Werte zu deinen 3 Elementen kann auch in der Gruppe ganz gut funktionieren. Das heißt, du gibst dein Blatt Papier einfach zwei, drei anderen Menschen, die dann drum herum notieren, was ihnen zu jedem Element einfällt. Diese objektive Sicht kann manchmal gut helfen, um dir selbst eine andere Perspektive zu geben. Probier's aus!

Formulierung



Formulierung

Lasse nun aus deinen ca. 9 Werten einen Satz entstehen. Am Anfang kann es ruhig etwas holprig klingen. Macht nichts!



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write a sentence based on their 9 values. The box is positioned below the instructional text and occupies the lower half of the page.

Feinschliff



Feinschliff

Nimm den Satz nun wieder her und formuliere um bzw. neu.
Dein ZIEL-SLOGAN entsteht Schritt für Schritt.



Feinschliff

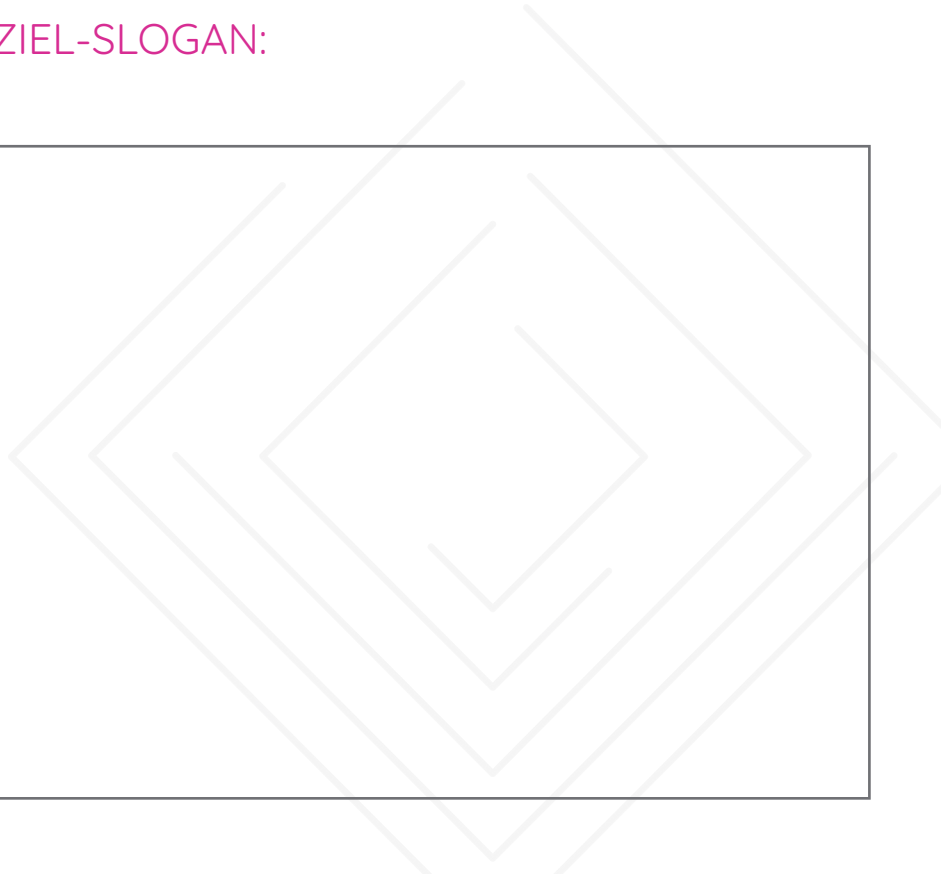
Nimm den Satz nun nochmal her. Formuliere weiter, wenn du noch nicht zufrieden bist. Du wirst spüren, wenn dein ZIEL-SLOGAN fertig ist.



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a goal slogan. The box is positioned in the lower half of the page. In the background, there is a faint, light gray watermark consisting of several concentric diamond shapes (rhombuses) centered on the page.

Feinschliff

Dein finaler
ZIEL-SLOGAN:



Hier noch ein Beispiel für dich

Die Elemente sind:

Almwiese, Hirsch und Lotusblume

Die Werte sind:

Heu, Naturverbundenheit, Freude, Ruhe, duften, stark, majestätisch, Kraft, Position, Größe, erwachen, aufgeschlossen, Ausgewogenheit, klar, Friede

Der erste Satz lautet:

„Sei klar und aufgeschlossen auf der Wiese deines Lebens, sei dir der Kraft deiner Ideen bewusst, nutze deine Größe. Lebe in Verbundenheit mit der Natur und in Frieden mit dir selbst.“

Der zweite Satz ist:

„Klar, aufgeschlossen und kraftvoll nutze ich meine innere Größe. Ich lebe in Verbundenheit mit der Natur und in Frieden mit mir selbst.“

Und der ZIEL-SLOGAN lautet:

„Allverbunden und friedvoll nutze ich meine innere Größe.“

It's a wrap!

Du hast es geschafft! Dein ganz persönlicher ZIEL-SLOGAN ist fertig! Nun kannst du ihn als treue Begleiterin für jede Zielerreichung einsetzen.

Affirmationen,

wie es dein ZIEL-SLOGAN ist, spricht man sich mehrmals am Tag laut vor, z. B. 3 x am Tag, jeweils 3 x. Oder du schreibst ihn dir auf und bringst ihn gut sichtbar dort an, wo du dich am Tag häufig bewegst, z. B. an der Kaffeemaschine. Arbeite einfach damit und schau, was sich verändert.



————— By the way - Hier noch ein allerletzter Tipp —————

Gewohnheiten änderst du durch

Selbstverpflichtung

Regelmäßiges Üben

Das Wissen zu deinem Motiv - deine Intention

Dokumentieren deines Fortschritts

Unterstützung durch andere

Fokussierung auf das Ziel

Positives Denken

Schnuppertag

————— Schnuppertag - Probier's aus! —————

Damit du dich davon überzeugen kannst, dass sich das gemeinsame Arbeiten für dich gut anfühlt, hast du nun die einmalige Chance dir einen exklusiven Platz in einem meiner Schnupper-Workspaces zu sichern.

Hier kannst du dich direkt anmelden:

[Jetzt Schnuppertag buchen](#)

Ich freu mich schon, wenn du dabei bist und wir uns zum nächsten Virtual Workspace online treffen.



“

Wir sehn
uns beim
Schnuppertag!
Ich freu mich!



Anja Buntz

Coach (M.A.)

Mentalcoach

Anja Buntz Coaching

+49 (0) 176-21 51 76 12

kontakt@anjabuntz.de

www.anjabuntz.de

Postfach 30

89421 Gundelfingen | Donau



© Anja Buntz 2020

GET YOUR SHIT DONE BABY!

anjabuntz.de