

CpM-Brief

Ihr Coach aus einer Hand

CpM
Coaching pro
Mittelstand

Ausgabe
01/2008



Power-Fragen



Sie können sich selbst mit ein paar Fragen schnell und leicht in einen guten Zustand versetzen.

Nachfolgend lernen Sie einige dieser Fragen kennen.

Schreiben Sie jeweils eine bestimmte Anzahl von Morgen- und von Abend-Fragen auf mehrere Zettel und legen diese in eine Morgen- bzw. Abend-Schatulle. Morgens und/oder abends ziehen Sie dann immer einen Zettel aus dem Kästchen als eine Verlosung und Überraschung, was Sie nun beantworten dürfen. Versuchen Sie es mit wechselnden Fragen aus dem Angebot. Sie werden feststellen, dass ein immer wieder neuer Mix der Fragen Ihnen neue positive Gedanken schenkt.

Power-Fragen für den Morgen:

- Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?
- Was genau löst dieses Glücksgefühl aus?
- Was finde ich in meinem Leben gerade

- sehr aufregend?
- Was genau ist daran aufregend?
- Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz?
- Was genau ist der Grund für diesen Stolz?
- Wofür bin ich in meinem Leben gerade dankbar?
- Was genau macht mich dankbar?
- Was genieße ich in meinem Leben im Moment besonders?
- Was genau genieße ich daran?
- Wofür setze ich mich in meinem Leben gerade besonders ein?
- Was genau ist der Grund für meinen persönlichen Einsatz?
- Wen liebe ich?
- Wer liebt mich?
- Wie genau drückt sich diese Liebe aus?



Power-Fragen für den Abend:

- Was habe ich heute gegeben?
- Auf welche Weise habe ich heute andere beschenkt?
- Was habe ich heute (dazu-)gelernt?
- Was habe ich heute (an-)genommen?
- Auf welche Weise trägt der Tag heute zur Qualität meines Lebens bei?
- Wie kann ich diesen Tag als Investition in meine Zukunft sehen?

Ihr Kontakt zu CpM



Coaching pro Mittelstand GbR
Gauthierstraße 108
D-75323 Bad Wildbad

Name _____
Firma _____
Straße _____
PLZ Ort _____
eMail _____
Telefon _____

- Ich möchte Informationen zum
- Workshop *Ziel und Strategie*
 - Workshop *Konflikte*
 - Vortrag *Coaching als Unternehmenserfolg*
 - Vortrag *Immer trage nur ich Verantwortung!*
 - Vortrag *Wie kommen Sie auf Augenhöhe mit Ihrer Bank*
- oder
- ein Gespräch mit CpM

CpM-News

Ab Mai 2008 erscheint vierteljährlich der CpM-Brief. Dieser Brief bietet Wissenswertes aus Coaching und Informationen und Neuigkeiten rund um Coaching pro Mittelstand.

Horst Treuholz hat dieses Jahr wieder den Workshop Projekt-, Zeit- und Selbstmanagement an der Gutenberg Universität, Mainz gehalten. Dieser Workshop fand im Rahmen der Qualitätssicherungsmaßnah-

men für Doktoranten/-innen statt.

Sibylle Kreh und Horst Treuholz haben im Februar 2008 die AUFSCHWUNG Messe in den Räumen der IHK Frankfurt besucht (siehe Bericht www.cpm-blog.de). Der Termin für die AUFSCHWUNG 2009 steht fest: jetzt als zweitägige Veranstaltung am 13. und 14. März 2009