

**BE BOLD HERO!**

**FINDE**

**DEINEN**

**INNEREN**

**WAGEMUTIGEN**

**HELDEN**



**VON ENKHNARAN BOLDBAATAR**

# EIN EVENT-ARBEITSHEFT VON BOLDHERO.DE

© Enkhnanan Boldbaatar

Dieses Arbeitsheft ist Teil der Event-Reihe „Worklife-Events“ von [boldhero.de](http://boldhero.de) - die (Selbst-)Coaching-Plattform für Digital Leader, Job Heroes und Chance Taker.

- Karriere Coaching
- Performance Coaching
- (Digitales) Teambuilding
- Corporate Culture & Change Beratung
- Führungcoaching in Zeiten der Transformation

Dieses Arbeitsheft ist nicht für den gewerblichen Handel gedacht, sondern als Andenken und Transferstütze für die im Coaching-Erleben gesammelten Lösungen, Ideen, Ziele, Planungen und Erkenntnisse.

Enkhnanan Boldbaatar

[www.boldhero.de](http://www.boldhero.de)

[enkhnanan.boldbaatar@gmail.com](mailto:enkhnanan.boldbaatar@gmail.com)

M.: 01794246019

# EINBLICK IN MEINE METHODENKISTE

## **Ansätze**

- => Systemtheorie
- => Kognitive Architektur
- => hypnosystemischer Ansatz
- => NLP
- => Personenzentrierung
- => Verhaltenstherapie
- => Salutogenese
- => Selbstwirksamkeit
- ...

## **Coaching-Methoden**

- => Ressourcenbaum
- => Zielbaum
- => Inneres Team
- => Soziogram
- => systemische Ausstellung
- => Tetralemma
- => Embodiment
- => Energy Map
- => Reminder
- => Spirit Animal
- => Word of the Day / Week / Month / Year
- => Fragetechniken
- => Zeitrad
- => SMART Zielformulierung
- => Hidden Agenda



# 1.

## ANLIEGEN UND THEMENFINDUNG

---

**W**as treibt mich um an diesen Tagen?

---

---

---

---

---

---

---

**W**elche Assoziationen habe ich dabei?

---

---

---

---

---

---

---

**W**ie geht es mir dabei?

---

---

---

---

---

---

---

# 2.

## SITUATIONSKLÄRUNG

---

Ich visualisiere, was in mir vorgeht. Folgende strukturierende Methoden könnten mich in die Klarheit bringen:

**Soziogram/inneres Team/Energy Map/Johari Fenster**

— oder eine Aufstellung mit selbsterdachten Figuren?



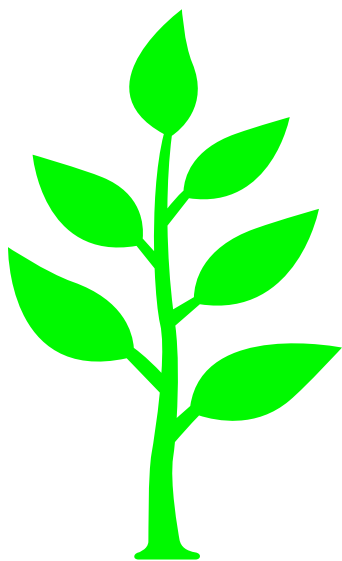
# 3.

## RESSOURCENCHECK

---







# 4.

## MEINE REALISTISCHE UTOPIE

---

WER WÜRD MICH RICHTIG INSPIRIEREN IN BEZUG ZU MEINEM AKTUELLEN ANLIEGEN?

---

---

---

---

WAS WÜRD DIE PERSON MIR RATEN?

---

---

---

---

IN EINEM SATZ; WAS WILL ICH SCHLUSSENDLICH?

---

---

---

---



# VISUELLES ZIELBILD

ICH MACHE MEIN ZIEL AN ASSOZIATIONEN FEST

# 5.

## SMART - ZIELFORMULIERUNG

IN EINEM SATZ; WAS MACHE ICH WIE, WANN, MIT WEM UND WARUM?

---

---

---

---

### 1. REFINEMENT

---

---

---

---

### 2. REFINEMENT

---

---

---

---

### 3. REFINEMENT

---

---

---

---

# 6.

## MEINE NEXT STEPS

WAS MACHE ICH KONKRET?

---

---

---

---

---

---

---

---

BRINGT MICH DAS NÄHER AN MEIN ZIELBILD?

---

---

**„WIR KÖNNEN NICHT  
ERREICHEN, WAS WIR NICHT  
SEHEN“**



**MEINE 3 PRIO-SCHRITTE IN DEN NÄCHSTEN 72 STUNDEN:**

- 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 7.

## WIE GEHT ES MIR JETZT?

---

MEIN FOLGETERMIN MIT MIR SELBST:

---





# ÜBER DIE FORMATREIHE

---

BOLDHERO ist mein halbübersetzter Nachname Boldbaatar (Baatar=Held) und inspiriert mich in schweren Zeiten Probleme zu bewältigen. Ganz nach dem Motto „Was will ich werden? Na stolz auf mich...“

Wenn es um unsere heutige flüchtige und volatile Welt geht, brauchen wir immer mehr Selbsthilfe-Techniken, die den wandelnden Bedingungen des Alltags gerecht werden.

Diese Arbeitsheft-Reihe soll genau dazu beitragen. Weitere Selbsthilfe-Formate von BOLDHERO-Events sind:

## **KalÄNDER**

Ein Kalender mit witzigen Wortspielen und wöchentlichen und monatlichen Selbstentwicklungs-Ideen. Zweck ist die eigene Veränderungsfähigkeit und -bereitschaft zu steigern.

## **Mein Transfer-Tagebuch**

Ein Selbstcoaching-Tagebuchformat mit anregenden und sehr wirksamen Fragen für jede Situation.

**Diese können auf Anfrage über die Webseite ausgegeben werden...**