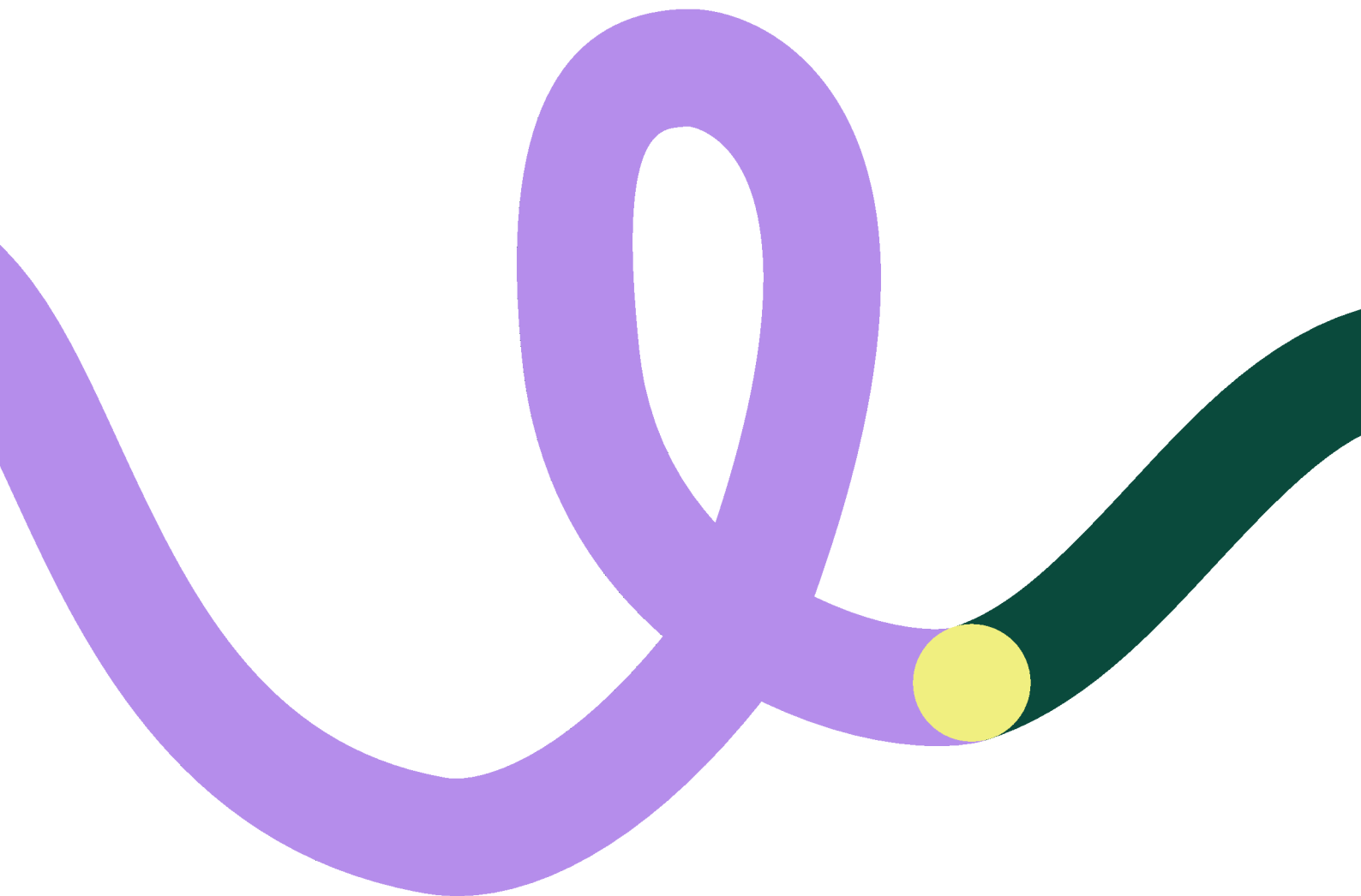


Autopilot

Check



Hi, ich bin Thomas

Raus aus dem *Autopilot*

Ich teile gerne mein Wissen und begleite Menschen ein Stück auf ihrem Weg – mit Empathie, Humor und auf Augenhöhe.

Bevor ich Coach wurde, hab ich fast 10 Jahre im Personalbereich gearbeitet. Ich hab also nicht nur zugeschaut, sondern selbst mittendrin gesteckt.

Was ich gelernt hab: Die wenigsten scheitern, weil ihnen Wissen fehlt. Viel öfter liegt's am Autopiloten – Tage, die man einfach nur übersteht.

Deshalb frage ich in unseren 1:1 Sessions lieber ehrlich nach, statt schönzureden. Und wir arbeiten mit Dingen, die du direkt ausprobieren kannst – nicht mit Theorie.

Genau das ist es, was ich möchte: mit dir gemeinsam rausfinden, was für dich stimmt.



Manchmal merkst du:

So wie es gerade läuft, passt es nicht mehr ganz.

Aber oft ist unklar, warum:

- > Bin ich gerade wirklich bei mir – oder nur im Autopilot?
- > Was würde sich ändern, wenn ich genauer hinschaue?

Raus aus dem *Autopilot*

Dein Autopilot-Check für einen ehrlichen ersten Blick.

5 kurze Ja/Nein-Fragen.
Keine Vorkenntnisse nötig – nur ein wenig Zeit und Offenheit.
Nimm dir **ca. 10 Minuten**.

Am Ende bekommst du eine von drei Stufen als Ergebnis heraus.
Ganz wichtig: es handelt sich um eine erste Einschätzung, nicht um eine Diagnose.

Es geht darum, ehrlich hinzuschauen und hineinzuhorchen. Zeigt sich dabei, dass da wirklich ein Thema sein sollte – genau dafür gibt's das Erstgespräch.

Dein *Autopilot* Check

7 Fragen, gruppiert nach den 3 Grundbedürfnissen aus der systemischen Beratung. Beantworte sie ehrlich mit Ja oder Nein – ca. 10 Minuten.

1. Merkst du im Alltag meistens bewusst, wie es dir gerade geht?

Ja

Nein

2. Stimmt das, was du nach außen zeigst, meistens mit dem überein, was du innerlich fühlst?

Ja

Nein

3. Hast du diese Woche mindestens eine Entscheidung bewusst getroffen – statt nur reagiert?

Ja

Nein

4. Bemerkst du Veränderungen an dir selbst meistens zeitnah – statt erst Wochen später?

Ja

Nein

5. Hast du eine klare Vorstellung, wie sich dein Arbeitsalltag in einem Jahr anfühlen soll?

Ja

Nein

6. Gibt dir dein Job im Schnitt mehr Energie, als er dir nimmt?

Ja

Nein

7. Passt das, was du im Job täglich tust, noch zu dem, was dir wirklich wichtig ist?

Ja

Nein

0 - 2 Nein

Du bist im Kontakt mit dir selbst.

3 - 4 Nein

Der Autopilot schleicht sich ein.

5 - 7 Nein

Du funktionierst eher, als dass du lebst.

Interesse geweckt?

Weil *Arbeit* mehr sein darf, als etwas das man aushält!

Im Coaching begleite ich dich dabei, mehr Klarheit über dich selbst zu gewinnen, passende berufliche Möglichkeiten zu erkennen, stimmige Entscheidungen zu treffen und somit vom Nachdenken ins Handeln zu kommen!



Lass uns ein unverbindliches Erstgespräch vereinbaren, um die Möglichkeiten für dich, oder vielleicht sogar für dein Team oder Unternehmen zu besprechen.

