



Das ganze Buch fragt, wie es deinem Team geht. Dieses Blatt fragt: Und wie geht es dir? Gib dir zu jeder Frage einen Wert von 0 bis 10, ehrlich und nur für dich. Einmal im Quartal. Wer seine Werte über ein Jahr nebeneinanderlegt, sieht, wann es eng wurde, und meistens auch, warum.

Fünf Fragen, Skala 0 bis 10		1. Mal	2. Mal	3. Mal	4. Mal
Datum eintragen, dann je Frage einen Wert von 0 bis 10.		Datum	Datum	Datum	Datum
P	Wie viele positive Gefühle erlebe ich gerade?	_____	_____	_____	_____
E	Wie viel Flow spüre ich in dem, was ich tue? Wie sehr gehe ich darin auf?	_____	_____	_____	_____
R	Wie viel Nähe und Verbundenheit erlebe ich in meinen Beziehungen, beruflich wie privat?	_____	_____	_____	_____
M	Wie viel Sinn empfinde ich in dem, was ich tue?	_____	_____	_____	_____
A	Wie viel Anerkennung gönne ich mir für Erreichtes, statt sofort zum Nächsten zu hetzen?	_____	_____	_____	_____

Dann die P-P-O-Technik

Würdigen

Die Säule mit dem höchsten Wert: Was machst du da, dass du dich so gut bewertest?

Hinschauen

Die Säule mit dem niedrigsten Wert: Was machst du da schon, was dich auffüllt?

Eine Sache

Was nimmst du dir ab sofort vor, damit du dir hier beim nächsten Mal einen besseren Wert gibst? Eine reicht.

