

# TEMP-Coaching®

*Messbar Persönlichkeit weiterentwickeln*

Dr. Richard Grillenbeck

## TEMP-Coaching – Der Selbst-Test

Kern unseres Coachings sind die vier TEMP-Coaching Tableaus, die Sie separat erhalten haben. Mit diesem Test können Sie Ihre derzeitige persönliche (seelische, mentale, geistige und körperliche) Fitness feststellen und entsprechende Verbesserungen einleiten, wenn Sie möchten.

Sie werden sich auf den folgenden Seiten selbst bewerten. Wie in der Schule können Sie sich Noten von 1 bis 6 geben. Seien Sie dabei ehrlich mit sich selbst. Sie haben nichts davon, wenn Sie schon mit falschen Startbedingungen an sich arbeiten. Und Ihr Coach kann Ihnen auch nicht die nötige Unterstützung geben, wenn Sie mit einem geschönten oder übertrieben negativen Bild von sich ankommen. Unser Tipp: fangen Sie erst einmal mit einer strengen Benotung an, Sie sind trotzdem eine vollständige, erfolgreiche und wunderbare Person, auch wenn Sie überall mit Note 4 und 5 anfangen! Sie haben es bis hierher ja auch geschafft, also haben Sie schon wirksame Strategien und Methoden gefunden, um über die Runden zu kommen und im Dschungel da draußen zu überleben.

Nehmen Sie die „Note“ an sich nicht so wie damals in der Schule. Legen wir lieber die wörtliche Übersetzung der Stufen zugrunde: „Ungenügend“ reicht wahrscheinlich nicht, um den Erfolg im Leben zu bekommen, den Sie sich wünschen. „Ausreichend“ ist genau das, was wir zum einigermaßen erfolgreichen Leben und Überleben brauchen. Daher werden viele von Ihnen in den meisten Feldern um die „vier“ herumliegen, eventuell ein bisschen schlechter in gewissen Themengebieten, die wir nicht täglich brauchen, wie *Kreativität* in einem Job, der verwaltet, oder *Zeitbalance*, wenn Sie noch ziemlich jung sind.

Unsere Erfahrung zeigt, dass man zu Beginn des Coachings auf Note 5 oder Note 4 steht. Wenn Sie schon mehr erreicht haben, wunderschön!

Sie müssen nicht überall die Note 1 bekommen haben, um ein erfolgreicher Mensch zu sein. Uns ist bewusst, dass vor allem die Kapitel über Familie und Gesundheit sensibel sind. Haben Sie keine Familie (mehr/oder noch nicht), dann können Sie die Handlungsfelder auf Ihre allerengsten Freunde oder die Personen übertragen, die für Sie gerade Familie sind. Sind Sie chronisch krank, wissen Sie selbst am besten, welche Anmerkungen im Handlungsfeld „Gesundheit erhalten“ Ihren Notenstufen entsprechen. Menschen mit einer chronischen Erkrankung können sich dennoch vollkommen gesund fühlen, weil es immer auch darauf ankommt, was man daraus macht.

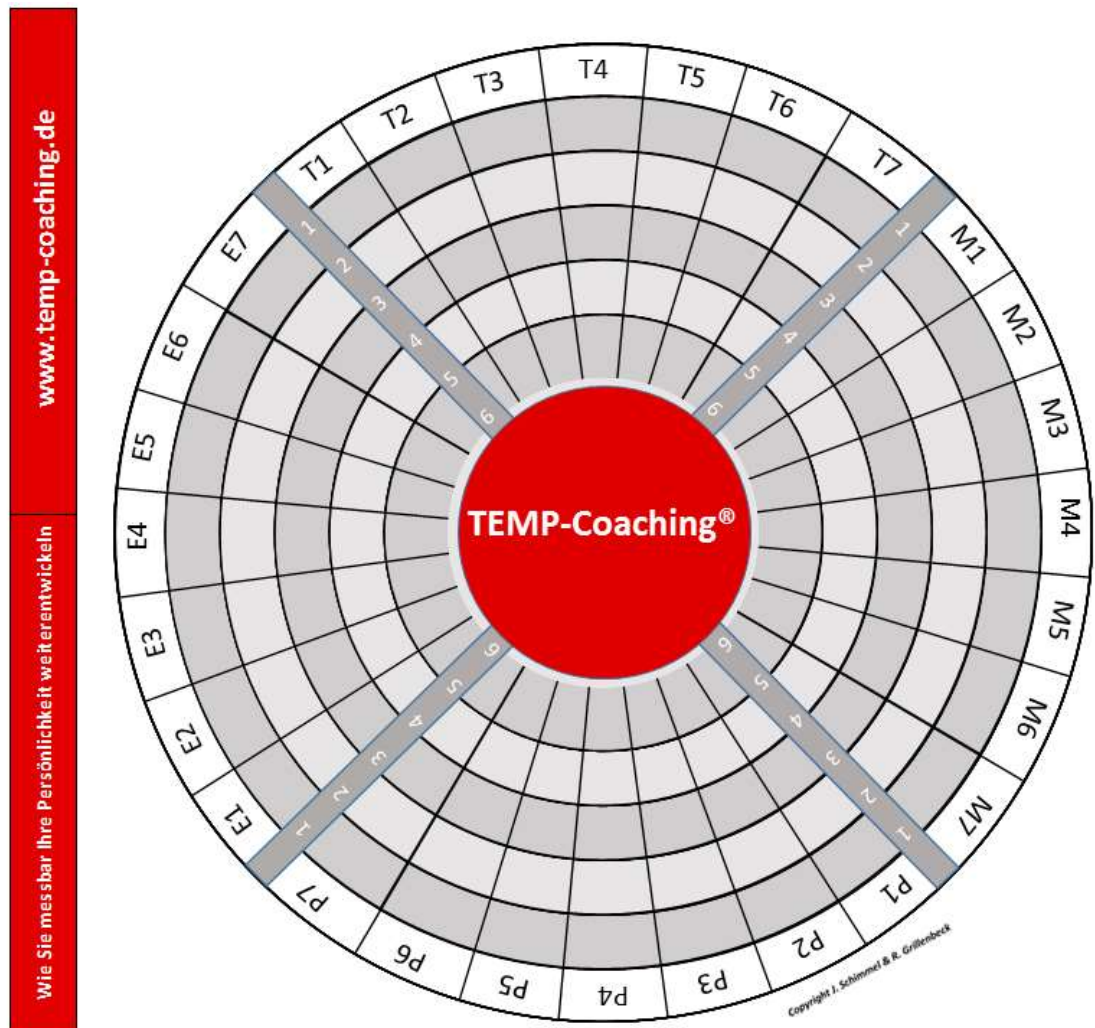
Anmerkung JS: Ich kenne einige Menschen, die eine chronische Erkrankung haben und deutlich aktiver und gesünder wirken, als einige Menschen, die alles haben und sich dennoch nicht gesund fühlen. Das meinen wir bei Note 2 im Handlungsfeld 5 = „Gesundheit erhalten“ auf dem Tableau Teamchef.

Wir Autoren arbeiten laufend an den Themen und passen auch die Tableaus gegebenenfalls an (selbst nach 4 Jahren Nutzung fallen uns jetzt für das Buch noch Verbesserungen ein!). Laden Sie sich bitte die aktuellste Version von der Homepage [www.temp-coaching.de/geschenke](http://www.temp-coaching.de/geschenke).

Sie bewerten Ihren Stand in den folgenden Minuten.

Dazu gehen Sie bitte so vor:

- Nehmen Sie zunächst das Tableau zum Erfolgsfaktor I **Teamchef: Ich bin mein eigener Chef**.
- Lesen Sie das erste Handlungsfeld komplett durch und geben Sie sich eine Note, indem Sie das Kästchen ankreuzen, das für Ihre Situation am besten zutrifft.
- Um ein gutes Gefühl zu haben, dass Sie sich richtig eingeordnet haben, schauen Sie zu dem Punkt eine Note tiefer. Wenn Sie das schon erreicht haben bzw. das nicht mehr tun, dann dürfen Sie in die höhere Version kommen. **Man muss das System von unten nach oben durchfühlen, durchleben...** Und schummeln macht keinen Sinn. Das System basiert darauf, sich selber zu vertrauen und mit sich selbst einen guten Weg zu gehen.
- Machen Sie das gleiche nochmal mit den anderen Handlungsfeldern im Bereich **Teamchef: Ich bin mein eigener Chef**
- Füllen Sie nun auch die Handlungsfelder der restlichen Erfolgsfaktoren II – IV aus.
- Übertragen Sie dann die Werte in das Dart-Chart:



- Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch (DIN A5 / DIN A4), in das Sie all Ihre Gedanken, Umsetzungslisten und Ideen während des Lesens schreiben. Das ist Ihr **Coaching-Notizbuch**.
- Wenn Sie mit Ankreuzen fertig sind, lesen Sie bitte auf den nächsten Seiten weiter.

Sie haben 28 Handlungsfelder ausgefüllt und legen jetzt los – ja mit was? Als nächstes müssen sie festlegen, womit Sie anfangen wollen.

Eventuell sind Sie von Ihrer Note positiv oder negativ überrascht? Wenn Sie sich intensiver mit den Fragen und Faktoren beschäftigen wird Ihre Note vielleicht sogar nochmal um einen Wert schlechter. Das ist nicht schlimm! Es ist normal, da Sie die Feinheiten dann besser kennen und gleich strengere Maßstäbe an sich anlegen.

Wichtig ist, dass Sie jetzt eine Übersicht haben, wo Sie ansetzen können. Fast keiner hat normalerweise Ansatzpunkte für Verbesserungen. Wir alle bekommen immer nur vereinzelt Hinweise, dünn wie Laserstrahlen, wo wir besser werden können. Hier

haben Sie jetzt breite Scheinwerfer auf sich gerichtet, die Ihnen die ganze Bühne der Möglichkeiten aufzeigen.

Wie können Sie jetzt weitermachen? Einzelaktionen werden nicht viel bringen. Bleiben Sie im Übersichtsmodus und legen wie am Ende der einzelnen Erfolgsfaktoren vorgeschlagen, konkrete Aktionen für alle Felder fest. Natürlich können Sie nicht jeden Tag 28 Verbesserungen umsetzen. Daher denken wir, dass Sie mindestens ein Jahr brauchen, um alle vorgenommenen Änderungen einmal ausprobiert zu haben. Wer Ihnen was Anderes erzählt, ist unseriös. Sie können nur langfristig an sich etwas ändern. Das Rauchen können Sie von heute auf morgen aufhören. Ob Sie tatsächlich zum Nichtraucher geworden sind, wird nicht morgen entschieden, sondern erst nach einigen Wochen oder Monaten. Genauso ist es mit allen Veränderungen, die Sie anpacken. Wir halten es mit einem unseren Lieblingsprüchen:

Planen Sie, als ob Sie ewig leben würden. Aber leben Sie, als ob morgen alles vorbei wäre.

**Welche Handlungsfelder sind für Sie am Wichtigsten in den Bereichen T, E, M und P?**

Nehmen Sie sich nicht alle vor, Sie verzetteln sich sonst. 28 Handlungsfelder auf einmal anzugehen ist nicht sinnvoll. Sie verfügen nur über eine bestimmte Menge an Zeit und Energie. Und vielleicht haben Sie noch andere Dinge zu tun, im Beruf, im Privatleben, im Verein, in der Familie? Also seien Sie realistisch. Nehmen Sie sich jeweils die zwei, drei Handlungsfelder vor, die Sie auch schaffen und bewältigen können.

Beantworten Sie die Fragen und Anregungen „So kommen Sie in Aktion“ aus.

Sie können dabei aus drei Möglichkeiten wählen:

1. Sie konzentrieren sich auf Ihre Stärken und verbessern diese noch mehr.
2. Sie arbeiten an Ihren Schwächen und verringern sie.
3. Sie ändern etwas am Engpass, dem längsten Hebel, womit Sie den weitesten Sprung machen können, da sich das meiste verbessert.

Wir haben uns Mühe gegeben, mit den 28 Handlungsfeldern die wesentlichen Bereiche einer persönlichen Entwicklung abzudecken. Vielleicht gibt es in Ihrem Leben gerade aber eine besondere Herausforderung oder einen Bereich, den Sie herausstellen wollen. Dazu haben Sie Ihr Coaching-Notizbuch. Nutzen Sie es, um einen Bereich einzutragen, den Sie anderswo nicht zuordnen können, z.B. eine finanzielle Problemstellung, Hausbau oder neuer Job. Sie gehen dann genauso vor wie bei den anderen Elementen. Tragen Sie ein, wo stehe ich heute, wo will ich hin? In einem Jahr? In fünf Jahren?

Das Notizbuch ist auch für Ihre mittel und langfristigen Ziele gedacht. Machen Sie sie sichtbar.

## So kommen Sie in Aktion im Erfolgsfaktor I

Was setzen Sie jetzt um? Wie Sie wissen, ist verstanden noch nicht gekonnt und schon gar nicht gleich getan. In jedem Kapitel geben wir Ihnen die Möglichkeit, wie im Coaching Gespräch auch, eine schriftliche Verpflichtung mit sich zu vereinbaren. Diese sollte aus konkreten Aktivitäten bestehen, die Sie täglich und wöchentlich überprüfen.

Nutzen Sie die Kraft der Fokussierung und bearbeiten Sie in der nächsten Zeit insgesamt (aus allen Faktoren) nur zwei, drei bis vier Felder!

Nehmen Sie sich jetzt Zeit, um Ihre Vereinbarung mit sich zu fixieren.

Was tun Sie ab jetzt genau, um den Erfolgsfaktor I zu stärken?

Ich setze folgendes in die Tat um, und zwar jeweils hinsichtlich

1. Haltung entwickeln
2. Werte, Sinnfragen klären
3. Ziele planen
4. Liebesbeziehung umsorgen
5. Gesundheit erhalten
6. Profitabel wirtschaften
7. Außendarstellung gestalten

Was tue ich, um dafür Raum und Zeit zu schaffen?

Welche Widerstände habe ich zu erwarten? Im Innen, im Außen?

Wer und was wird mich unterstützen, es dennoch in die Tat umzusetzen?

Wann genau fange ich an?

Was sind die konkreten Schritte in den nächsten 72 Stunden?

## So kommen Sie in Aktion im Erfolgsfaktor II

Was setzen Sie jetzt um?

Nehmen Sie sich jetzt Zeit, um Ihre Vereinbarung mit sich zu fixieren.

Was tun Sie ab jetzt genau, um den Erfolgsfaktor II zu stärken?

Ich setze folgendes in die Tat um, und zwar jeweils hinsichtlich

1. Kernkompetenzen entwickeln
2. Zielgruppe fokussieren
3. Ausstrahlung und Service steigern
4. Kreativität ausbauen
5. Kommunikation trainieren
6. Zuverlässigkeit garantieren
7. Mitarbeiter und Kollegen schätzen

Was tue ich, um dafür Raum und Zeit zu schaffen?

Welche Widerstände habe ich zu erwarten? Im Innen, im Außen?

Wer und was wird mich unterstützen, es dennoch in die Tat umzusetzen?

Wann genau fange ich an?

Was sind die konkreten Schritte in den nächsten 72 Stunden?

## So kommen Sie in Aktion im Erfolgsfaktor III

Was setzen Sie jetzt um?

Nehmen Sie sich jetzt Zeit, um Ihre Vereinbarung mit sich zu fixieren.

Was tun Sie ab jetzt genau, um den Erfolgsfaktor III zu stärken?

Ich setze folgendes in die Tat um, und zwar jeweils hinsichtlich

1. Kontakt erhöhen - Familie
2. Kontaktqualität verbessern - Familie
3. Aktivität erweitern - Familie
4. Freundschaft entwickeln
5. Wertschätzung ausbauen
6. Engagement steigern
7. Bekanntenkreis pflegen

Was tue ich, um dafür Raum und Zeit zu schaffen?

Welche Widerstände habe ich zu erwarten? Im Innen, im Außen?

Wer und was wird mich unterstützen, es trotz Widerständen in die Tat umzusetzen?

Wann genau fange ich an?

Was sind die konkreten Schritte in den nächsten 72 Stunden?



## So kommen Sie in Aktion im Erfolgsfaktor IV

Was setzen Sie jetzt um?

Nehmen Sie sich jetzt Zeit, um Ihre Vereinbarung mit sich zu fixieren.

Was tun Sie ab jetzt genau, um den Erfolgsfaktor IV zu stärken?

Ich setze folgendes in die Tat um, und zwar jeweils hinsichtlich

1. Ordnung halten
2. Qualität verbessern
3. Termintreue steigern
4. Abläufe optimieren
5. Zeit balancieren
6. Arbeitseffizienz messen
7. Netzwerkbeziehungen knüpfen

Was tue ich, um dafür Raum und Zeit zu schaffen?

Welche Widerstände habe ich zu erwarten? Im Innen, im Außen?

Wer und was wird mich unterstützen, es dennoch in die Tat umzusetzen?

Wann genau fange ich an?

Was sind die konkreten Schritte in den nächsten 72 Stunden?

## Die Autoren

### Jürgen Schimmel

Ich bin Jürgen Schimmel, Jahrgang 1964, und aus tiefer Überzeugung und mit viel Engagement Trainer, Berater und Coach. Ich lebe meinen Beruf und sehe ihn als Berufung, die mich jeden Tag mit Freude erfüllt.

**Privater Werdegang:** Aufgewachsen bin ich in einem Pastorenhaushalt. Das bedeutet, dass ich Menschen verstehen kann und eine Vorstellung davon habe, wie sie ticken. Die Fragen: „Wie sprechen Menschen miteinander und warum verstehen sie sich oft nicht?“, „wie streiten Menschen und wie finden sie wieder zusammen?“, „wie kann ein gemeinsamer Weg gelingen und was ist dafür nötig?“ und „was braucht ein Mensch, damit er einem anderen folgen kann und will?“ kann ich beantworten.

**Beruflicher Werdegang:** Betriebswirt und Controller, also ein Mensch der Zahlen.

**Die Mischung:** Durch die Mischung dieser Begabungen kann ich menschliche Situationen messbar machen und in Zahlen ausdrücken. Dies wirkt in privaten und beruflichen Situationen. Aus dieser Begabung heraus ist die Idee zu diesem Buch entstanden. Es geht um eine Ordnung und um eine Orientierung. Es geht darum, mit einem roten Faden einen Weg zu finden.

**Weitere Buch-Veröffentlichungen:** Der König lebt. Der König spricht. Ich bin der König auf meinem Kiez®. Alle drei Bücher sind im Zwiebelzwergverlag erschienen.

**Kontakt:** j.schimmel@beratung-schimmel.de

### Dr. Ing. Richard Grillenbeck

Als Trainer und Coach bin ich seit 1998 selbständig. Im Jahr 1964 geboren, bin ich immer auf der Suche nach Neuem und Spannendem. Als Kind und Jugendlicher fand ich das in den wörtlich hunderten von Büchern, die ich verschlungen hatte; als Student genoss ich die abwechslungsreiche Zeit in einem internationalen Studentenwohnheim. Mein Beruf hat mich dann in die verschiedensten Länder der Erde geführt, so dass ich meinen Traum leben kann, neue Menschen und Kulturen kennenzulernen.

Durch meine Coaching-Ausbildung aus den USA um 1995 kam ich schon früh in Kontakt mit der Nutzung des Internets für Coaching und Training. Ich habe dann auf einem didaktischen Gebiet promoviert und weitere Ausbildungen absolviert. Durch den Abschluss zum psychologischen Berater 2008 konnte ich noch einmal mein Verständnis über uns Menschen vertiefen. Ständige Weiterentwicklung ist einer meiner Kernwerte ist, daher habe ich eine Ausbildung zum *CoActive Coach* Anfang 2017 abgeschlossen. Seit mehr als 18 Jahren trainiere und coache ich nun also Unternehmen und Einzelpersonen auf ihrem Weg in die gewünschte Veränderung.

Mein Motto lautet: *Mittelmäßiger Tag? - Zeit für einen Coach!*

**Kontakt:** richard@business-coach.de