

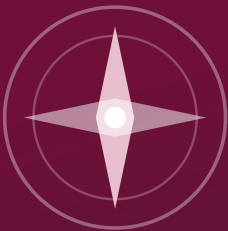
Bayard Coaching Life

MIAMI · TRILINGUAL COACHING

KOSTENLOSER GUIDE

Der Klarheits- Kompass

Ein 4-Zonen-Workbook, um deine Sorgen aus dem Kopf zu holen, zu sortieren – und wieder klar zu denken.



BEVOR ES LOSGEHT

Willkommen.

Kurz, bevor du weiterblätterst: Das hier ist kein Motivations-PDF.
Es ist ein Werkzeug.

Die meisten Menschen, mit denen ich arbeite, haben kein Motivationsproblem. Sie haben ein Klarheitsproblem. Der Kopf ist voll, alles fühlt sich gleich dringend an, und genau deshalb passiert am Ende – nichts.

Der Klarheits-Kompass ist das erste Werkzeug aus meinem 3-Tage Klarheits-Sprint. Er basiert auf der Worry-Parking-Lot-Methode: einem einfachen 4-Zonen-System, mit dem du jeden Gedanken, jede Sorge und jede offene Baustelle in deinem Kopf sortierst – statt sie im Kreis zu drehen.

So nutzt du dieses Workbook: Nimm dir 10–15 ruhige Minuten. Leg einen Stift bereit. Sei ehrlich, nicht ordentlich – es liest niemand mit. Arbeite die Seiten der Reihe nach durch.

– Jens

- **Wer schreibt hier?** Jens Bayard, zertifizierter systemischer Coach (Coaching Akademie Berlin & ECA Lehr-Institut, seit 2015), 25+ Jahre Erfahrung in Führung, Training & Coaching. Arbeitet mit systemischer Methodik, EFT und Hypno-Coaching – dreisprachig, von Miami aus.

DIE METHODE

Dein Worry Parking Lot

Stell dir einen Parkplatz vor. Nicht jeder Gedanke braucht sofort eine Ausfahrt. Manche dürfen einfach stehen bleiben – bis du bereit bist.

■ Kontrolle

ZONE 1

Dinge, die vollständig in deiner Hand liegen. Hier lohnt sich sofortiges Handeln – alles andere ist Zeitverschwendung.

■ Einfluss

ZONE 2

Dinge, die du mitgestalten, aber nicht allein entscheiden kannst. Hier hilft ein Gespräch oder ein kleiner, konkreter Schritt.

■ Parkplatz

ZONE 3

Real, aber gerade nicht dran. Hier parkst du bewusst – mit einem Datum, an dem du wieder hinschaust. Parken heißt nicht ignorieren.

■ Loslassen

ZONE 4

Vollständig außerhalb deines Einflusses. Jede Minute Sorge hier kostet Energie, die du nirgendwo sonst zurückbekommst.

Die meisten Menschen verbringen 80 % ihrer mentalen Energie in Zone 3 und 4 – auf Dingen, die sie gerade eh nicht bewegen können. Ziel dieser Übung: mehr Energie zurück in Zone 1 und 2.

Sortiere deine Gedanken

Schreib alles auf, was dir gerade im Kopf herumgeht – ein Gedanke pro Zeile. Sortiere danach jeden Punkt in eine der vier Zonen.

Kontrolle

Was liegt komplett in meiner Hand?

Einfluss

Was kann ich mitgestalten?

Parkplatz

Was ist real, aber gerade nicht dran?

Loslassen

Was liegt außerhalb meines Einflusses?

3 Fragen für jede Sorge

Nimm dir deinen größten Punkt aus Zone 3 (Parkplatz) oder Zone 2 (Einfluss) vor und beantworte diese drei Fragen dazu.

1. Kann ich das JETZT ändern?

Wenn nein – geh direkt zu Zone 3 (Parkplatz) oder Zone 4 (Loslassen).

2. Was ist der kleinste nächste Schritt, den ICH gehen kann?

Nicht der große Plan. Nur der nächste, machbare Schritt.

3. Was passiert, wenn ich das 24 Stunden lang einfach parke?

Meistens: weniger, als die Sorge dir gerade erzählt.

Mein größter Punkt gerade:

BONUS

3 Klopfpunkte für den Moment der Überforderung

EFT (Emotional Freedom Technique) beruhigt dein Nervensystem

– nicht nur deinen Kopf. Kein Ersatz für Coaching, aber ein schneller Erste-Hilfe-Griff für akute Anspannung.

1

Handkante (Karate-Punkt)

Sanft mit der Fingerspitze klopfen, außen an der Handkante. Dabei laut oder innerlich sagen: „Auch wenn ich gerade überfordert bin – ich akzeptiere mich genau so, wie ich jetzt bin.“

2

Augenbraue (Ansatz, innen)

5–7× leicht klopfen. Dabei benennen, was gerade da ist: „Dieses Gefühl von zu viel gerade.“ Kein Schönreden – einfach benennen.

3

Schlüsselbein

Mit zwei Fingern knapp unterhalb des Schlüsselbeins klopfen, während du 3× tief ausatmest. Danach: einmal bewusst umschauen und benennen, was du gerade siehst.

Ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei anhaltend starker Belastung: bitte an eine entsprechende Fachperson wenden.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Bereit für mehr als ein Blatt Papier?

Dieses Workbook ist der erste Baustein. Der 3-Tage Klarheits-Sprint ist der Rest – persönliches 1:1 Coaching, das dich von „sortiert“ zu „entschieden“ bringt.

Der 3-Tage Klarheits-Sprint

- ✓ Tag 1 – Sortieren: Wir bringen deine Gedanken raus aus dem Kopf
- ✓ Tag 2 – Fokussieren: Arbeit mit EFT & systemischen Fragen an dem, was wirklich blockiert
- ✓ Tag 3 – Entscheiden: Du gehst mit einem konkreten Aktionsplan raus

\$697 / 3 Tage, per Zoom oder WhatsApp

WhatsApp: +1 305 338 1786

E-Mail: hello@bayardcoaching.com

Web: bayardcoaching.com