

ÜBUNG 18: Die große "Before Take Off Checklist"

Übungsanleitung



Die letzte Übung im Modul TIME ist eigentlich sehr einfach. Es kann aber auch sein, dass du ordentlich ins Schwitzen kommst. Denn in dieser Übung ist jetzt öfter TIME-FOR-DEC[®]ision:

Du findest rechts deine große Checkliste, die "BEFORE TAKE OFF NEXT MODULE CHECKLIST." Deine Klausuraufgabe besteht nun darin, gut überlegte, aber fixe Entscheidungen zu treffen:

Du überprüfst die Übungen auf vollständige Durchführung und auch, ob du wirklich „alles gegeben“ hast. Wenn ja, dann hakst du den Eintrag mit einem X oder Häkchen oder was immer dir gefällt bewusst ab. Du kannst dir ja selbst ein „Yess!“ sagen.

Oder du entscheidest dich, dass du die jeweilige Übung nicht durchgeführt hast, weil dir das Angebot aus meinem Übungssupermarkt nicht gefällt. Dann streichst du die Zeile mit einem dicken Stift durch. Es ist völlig in Ordnung und legitim, dass du dich, gut überlegt und bewusst, gegen eine Durchführung entschieden hast. Es liegt in deiner "Verantwortung" (du kennst das Wortspiel schon), welche Antworten du auf die vielen Vorschläge des Lebens gibst.

Ziel der Übung ist, Klarheit in deinen Entscheidungen für dein Weiterkommen zu trainieren.

Willst du die Übung als erledigt abhaken, dann prüfe, ob du sie zu 100% mit vollem Engagement durchgeführt hast. und bessere ggf. vor dem Häkchen setzen, auf 100% nach.

Oder du hast dich nach guter Abwägung fix dazu entschieden, sie sein zu lassen, dann streiche sie bewusst mit einem Ritual dick durch.

Dazwischen gibt es nichts!

Halbherzige Erledigungen kosten Zeit bei geringem Output => ineffizient!

Unentschieden ist kein Spiel zu gewinnen.

Gehe nach der Übung noch kurz für ein paar Minuten zur Reflexion

„Ü18: Erkenntnisse, klare Entscheidungen zu treffen“ auf Seite 127.

BEFORE
TAKE OFF NEXT MODULE
CHECKLIST

- Alle Einträge aus der STARTUP-CHECKLIST in das Workbook übertragen (Betriebshandbuch, Flugvorbereitung, Flugplanaufgabe an ATC) Falls zutreffend
- Übung 1: Fragen an die Zukunft, Antworten aus der Zukunft
- Übung 2: Dein Betriebshandbuch „TYPENSCHHEIN-MENSCH“
- Übung 3: Deine Visionen und Ziele „The Big Picture for Life“
- Übung 4: ATC oder „Dein Aufsichtsrat und deine Mentoren“ nominiert
- Übung 5: Das Verfahrensmodell TIME-FOR-DEC[®]ision
- Übung 6: Wie ich die Situation mit TIME-FOR-DEC[®]ision meistere
- Übung 7: Meinen Inspirationsplatz für Selbstreflexion gefunden
- Übung 8: Kreative Überlegungen zu deinem Arbeitsplatz durchgeführt
- Übung 9: Herzatmung, hochwirksames Ritual gegen Stress
- Übung 10: Stress-, Angst- und Paniklevel des Gehirns erkennen
- Übung 11: Konfliktpotentiale neurobiologisch erkennen und managen
- Übung 12: Das innere Kind – Beeinflussungen entdecken
- Übung 13: Situationen, in denen du die Kraft der Pause spürtest
- Übung 14: Dein »Quick-Check-In« in die Kraft der Präsenz ritualisiert
- Übung 15: Achtsamkeit, Meditation und Entspannungspraxis etabliert u. reflektiert
- Übung 16: Dankbarkeit für harte Zeiten, Top 100 notiert
- Übung 17: Alle Übungen Revue passieren lassen und Golden Nuggets notiert
- Übung 18: Die große „Before Takeoff Checklist“ completed
- Dankbarkeitsbuch angelegt und (fast) tägliche Einträge ritualisiert

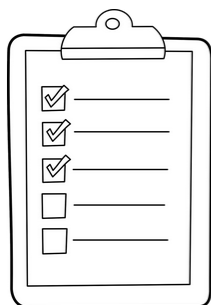
Ü18: Reflexion, Erkenntnisse, klare Entscheidungen zu treffen

Meine Erkenntnisse aus der Übung Entscheiden entlang der Checkliste		
Notiere dir deine Überlegungen, Gedanken und Gefühle, die du durch diese Übung erlangst hast. Gibt es für dich Erkenntnisse, die dich in deinem Beruf jetzt weiterbringen könnten: Entscheiden!		
Start	Keep	Stop
Spontane Ideen welche Praktiken du aus den Übungen in deinen Führungsalltag ab jetzt einbaust. Was machst du ab jetzt bewusst anders? Welche Handlungsmuster lässt du ab jetzt besser bleiben.		
Sonstige Anmerkungen:		

Kehre nun wieder zur Web-Plattformseite zurück, um das Modul abzuschließen.



Ready for departure?



Checkliste

Halte kurz inne und hake mit einem lauten "JA" die Checkliste Punkt für Punkt ab:

- Ü17: „Die golden Nuggets aus deinen Übungen" als Reflexion und Klausurarbeit durchgeführt
- Ü18: „Before Takeoff Next Module Checklist" ehrlich und entschieden als Selbstbeurteilung ausgefüllt
- Video: „Die Grundsteinlegung für dein Haus der nachhaltigen Führung" angesehen
- „Ein paar Anmerkungen für deinen weiteren Weg" gelesen
- Deinen Erfolgsflugbucheintrag erledigt



Complete checklist before going on!
