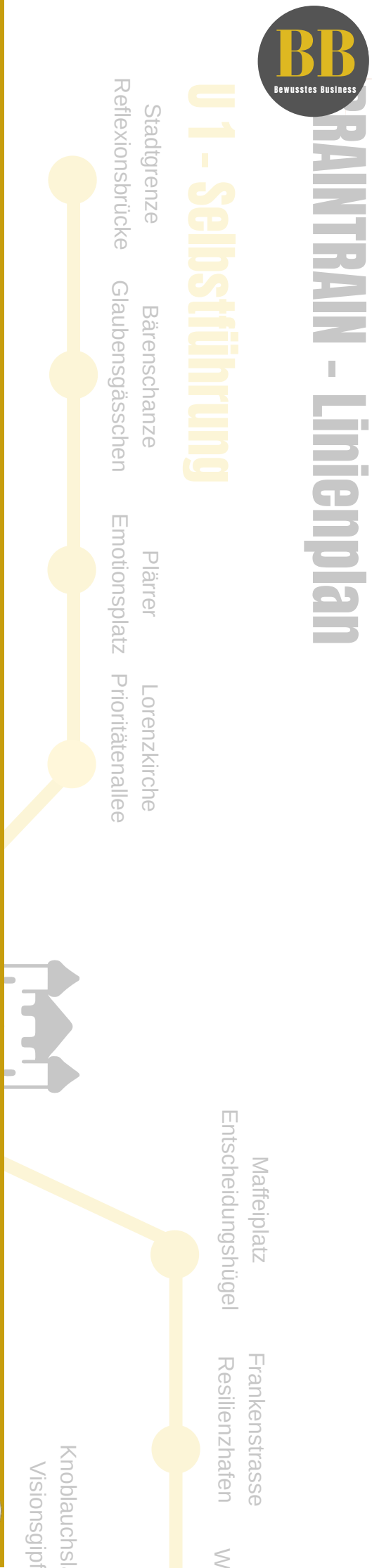
# BRAINTRAIN
# Navigator mini

## Entdecke deine persönliche Entwicklungsreise!



**BRAINTRAIN Navigator Mini: Entdecke deine persönliche Entwicklungsreise**

Einführung: Willkommen an Bord!

Stell dir deine persönliche Entwicklung wie eine Zugreise vor. Der BRAINTRAIN ist dein persönlicher Expresszug durch die Landschaft deiner Selbstführungskompetenzen. Anders als eine fahrerlose U-Bahn, bei der du passiv transportiert wirst, bist du beim BRAINTRAIN selbst der Lokführer deiner Entwicklung.

Diese Schnupperversion des BRAINTRAIN-Navigators gibt dir einen ersten Einblick in die 7 Stationen der Selbstführungs-Linie und hilft dir, deinen aktuellen Standort zu bestimmen.

**Die 7 Stationen der Selbstführungs-Linie**

**Station 1: Reflexionsbrücke**
Kernfrage: Wo stehe ich gerade und wohin will ich?
Wie bei einem Aussichtspunkt auf einer Brücke kannst du hier in beide Richtungen blicken: Zurück auf deinen bisherigen Weg und vorwärts zu deinen Zielen. Nur wer seinen Standort kennt, kann gezielt den richtigen Weg einschlagen.

_____
_____
_____
_____

**Station 2: Glaubensgässchen**
Kernfrage: Welche Überzeugungen begrenzen oder stärken mich?
In diesem schmalen Gässchen sind unsere tiefsten Überzeugungen wie Inschriften an den Wänden zu finden. Manche stärken uns, andere schränken uns ein – oft ohne. dass wir es bemerken.

_____
_____
_____
_____

**Station 3: Emotionsplatz**
Kernfrage: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
Auf diesem belebten Platz treffen all deine Emotionen aufeinander. Die Kunst besteht nicht darin, unangenehme Gefühle zu vermeiden, sondern alle Emotionen als wertvolle Informationsquelle zu nutzen.

_____
_____
_____
_____

Copyright: Bewusstes Business, Ute Reingard Schmidt, info@coloursworld.de, Mobil: 0049-173-9822155

**Station 4: Prioritätenallee**
Kernfrage: Wofür setze ich meine Zeit und Energie ein?
In dieser Allee entscheidest du, welche Wege du einschlägst und welche du meidest. Zeit und Energie sind begrenzt – ihre bewusste Investition macht den Unterschied zwischen Beschäftigt sein und Wirksamkeit.

**Station 5: Entscheidungshügel**
Kernfrage: Wie treffe ich gute Entscheidungen?
Von hier aus hast du einen weiteren Blick und kannst verschiedene Wege erkennen. Deine innere Haltung bestimmt maßgeblich, welche Optionen du überhaupt wahrnimmst und wie du sie bewertest.

**Station 6: Resilienzhafen**
Kernfrage: Wie bleibe ich stark in stürmischen Zeiten?
Dieser geschützte Hafen bietet Anker und Orientierung, wenn die See rau wird. Hier lernst du, mit Gegenwind umzugehen und nach Stürmen wieder Kurs aufzunehmen.

**Station 7: Wachstumsgarten**
Kernfrage: Wie kann ich kontinuierlich wachsen und lernen?
In diesem Garten kannst du neue Samen pflanzen und bestehende Pflanzen pflegen. Kontinuierliches Wachstum entsteht durch die richtige Balance aus Experimentieren und geduldiger Pflege.

Copyright: Bewusstes Business, Ute Reingard Schmidt, info@coloursworld.de, Mobil: 0049-173-9822155

**Dein persönlicher Standort: Mini-Selbsteinschätzung**

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte für jede Station die eine Kernfrage. Dies gibt dir einen ersten Eindruck, wo du aktuell stehst.

**Bewerte auf einer Skala von 1-5:**
1 = trifft überhaupt nicht zu, gelingt mir wenig, 5 = trifft vollständig zu, gelingt mir sehr gut.

**Station 1: Reflexionsbrücke**
Frage: Ich habe ein klares Bild davon, wo ich aktuell stehe und wohin ich mich entwickeln möchte. _____

**Station 2: Glaubensgässchen**
Frage: Ich bin mir meiner einschränkenden Überzeugungen bewusst und kann sie aktiv transformieren. _____

**Station 3: Emotionsplatz**
Frage: Ich nehme meine Emotionen bewusst wahr und nutze sie als wertvolle Informationsquelle. _____

**Station 4: Prioritätenallee**
Frage: Ich investiere meine Zeit und Energie gezielt in das, was mir wirklich wichtig ist. _____

**Station 5: Entscheidungshügel**
Frage: Ich kann wichtige Entscheidungen klar und mit einer guten Balance aus Analyse und Intuition treffen. _____

**Station 6: Resilienzhafen**
Frage: Ich verfüge über wirksame Strategien, um mit Herausforderungen und Rückschlägen konstruktiv umzugehen. _____

**Station 7: Wachstumsgarten**
Frage: Ich arbeite kontinuierlich und selbstmotiviert an meiner persönlichen Weiterentwicklung. _____

**Deine erste Mini-Übung: Der 3-Minuten Standortcheck**
Eine kleine, aber kraftvolle Übung, um deine Reflexionsfähigkeit zu stärken:

1. Innehalten: Nimm dir einen Moment der Stille und schließe kurz die Augen.
2. Drei Fragen zur Standortbestimmung:
   - Wo stehe ich gerade in meinem Leben/meiner Karriere?
   - Was läuft gut, was könnte besser laufen?
   - Was wäre ein kleiner, konkreter nächster Schritt in die richtige Richtung?

Copyright: Bewusstes Business, Ute Reingard Schmidt, info@coloursworld.de, Mobil: 0049-173-9822155

**Notiere deine Antworten in wenigen Worten.**

_____

_____

_____

_____

**Führe diese Übung regelmäßig durch –** idealerweise zu Beginn jeder Woche. Sie hilft dir, den Autopilot-Modus zu verlassen und deine Selbstführung zu stärken.
Wie geht es weiter?

Du hast jetzt einen ersten Einblick in die BRAINTRAIN-Methodik bekommen.

Der vollständige BRAINTRAIN-Navigator bietet:

- Detaillierte Selbsteinschätzungsbögen für alle Stationen
- Tiefgehende Übungen für jede Station
- Praxisnahe Werkzeuge für deinen Führungsalltag
- Strukturierte Entwicklungspfade mit Transferankern
- Ein persönliches BRAINTRAIN-Journal für kontinuierliche Reflexion
- regelmäßige Sessions mit mir persönlich
- Vor- & Nachbereitungs-CHarts für eine wirksame Umsetzung

**Bereit für die vollständige Reise?**
Entdecke den kompletten BRAINTRAIN-Navigator und starte deine transformative Reise zur Selbstführung. Melde dich jetzt für das kostenlose Einführungswebinar "Der BRAINTRAIN-Effekt - Selbstführung neu gedacht" an und erhalte Zugang zu weiterführenden Materialien.

Der BRAINTRAIN-Navigator basiert auf neuesten Erkenntnissen der Führungsforschung, Neurowissenschaften und praktischen Erfahrungen aus mehr als 2500 Führungskräfte-Coachings.

Du möchtest direkt einen kostenfreien TRAINBRAIN-Call mit mir persönlich vereinbaren?

zum Kalender

Copyright: Bewusstes Business, Ute Reingard Schmidt, info@coloursworld.de, Mobil: 0049-173-9822155