

MIRJAM BERLE

# KLARHEIT



Impulse für mehr Stabilität  
und Selbstvertrauen mit der  
**C.O.L.D.-Water-Methode**

**BEGLEITMATERIALIEN**

## C.O.L.D.-WATER<sup>®</sup>-METHODE

### KLARHEIT & ORIENTIERUNG



#### **CONSEQUENCE**

Innehalten und Verstehen

Was ist hier und mit mir genau los?



#### **OUTCOME**

Orientierung und Zielfindung

Was will ich erreichen und weshalb?



#### **LEVERAGE**

Ressourcen aktivieren

Was steht mir momentan alles zur Verfügung?



#### **DOING**

Ins Tun kommen

Was tue ich jetzt konkret?



## C.O.L.D.-WATER®-METHODE

### KLARHEIT & ORIENTIERUNG



#### **CONSEQUENCE**

Innehalten und Verstehen

Was ist hier und mit mir genau los?



Was kann schlimmstenfalls passieren?  
Was davon ist real – und was ist meine Befürchtung?  
Was passiert, wenn ich nichts verändere?



#### **OUTCOME**

Orientierung und Zielfindung

Was will ich erreichen und weshalb?



Was kann ich unmittelbar selbst beeinflussen?  
Woran würde ich merken, dass es gelungen ist?  
Was soll sich dadurch konkret verändern?



#### **LEVERAGE**

Ressourcen aktivieren

Was steht mir momentan alles zur Verfügung?



Welche meiner Fähigkeiten könnten hilfreich sein?  
Was war in einer ähnlichen Situation bereits nützlich?  
Wer oder was kann mich jetzt unterstützen?



#### **DOING**

Ins Tun kommen

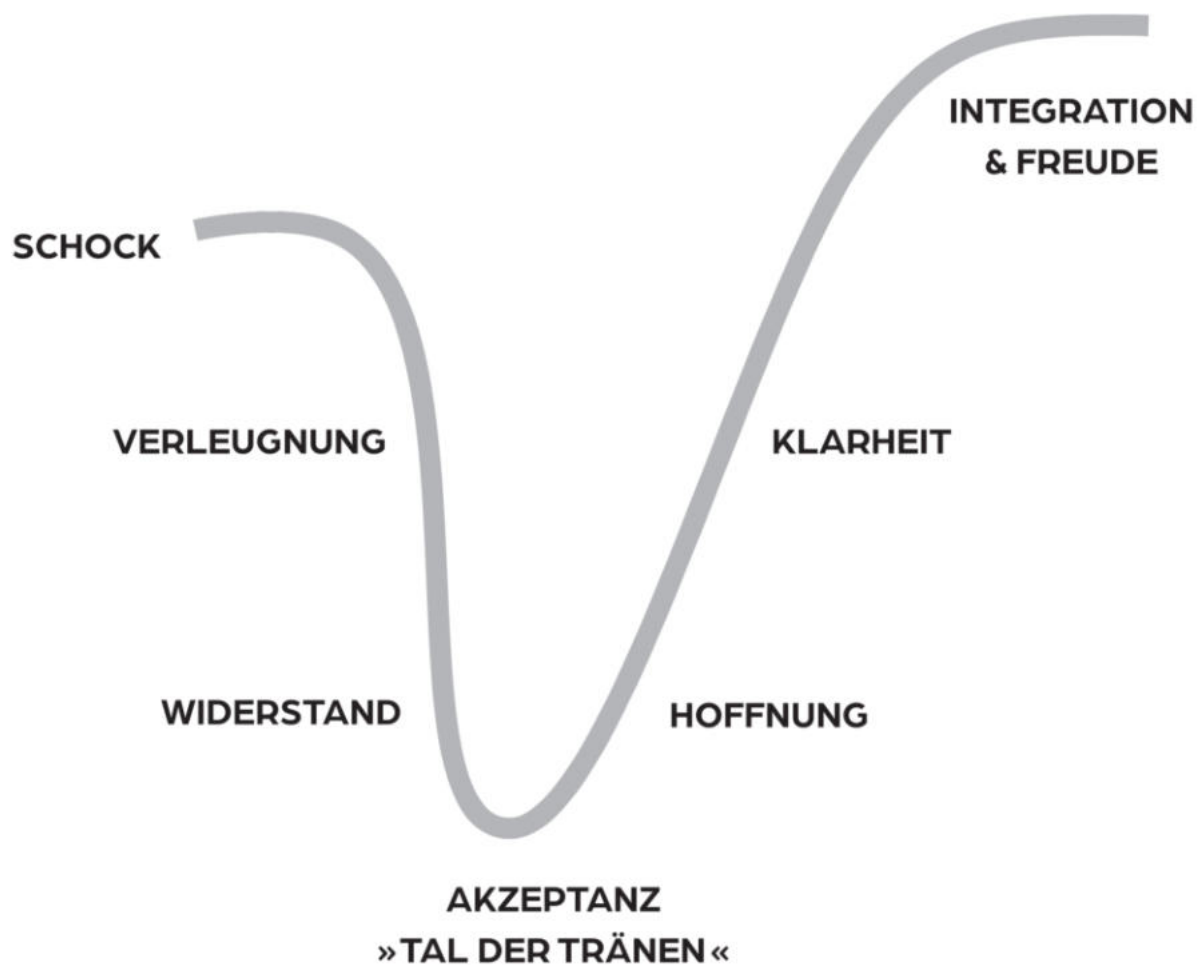
Was tue ich jetzt konkret?



Wie kann ich die Situation sofort verbessern?  
Was kann ich sofort umsetzen?  
Was ist mein kleinster erster machbarer Schritt?

## **DIE CHANGE-KURVE**

### **EMOTIONEN**



## DAS WERTE-CHARTER

MEIN WERT  
.....  
IST ERFÜLLT  
WENN...

# DAS WERTE-RAD

