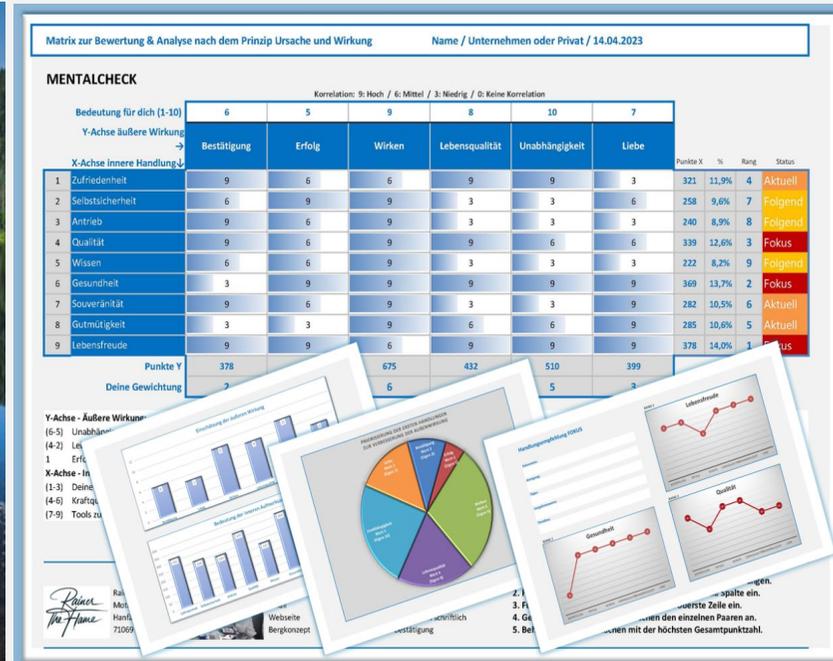


## Unser Treffen zu deinem Matrixcheck heute umfasst für dich: einen ca. 2-stündige Video-Call hier im Zoom



Der Ablauf heute im Matrixcheck wird sein:

- 1 Austauschen über das Vorhaben deiner persönlichen/beruflichen Ziele.
- 2 Einleitung in den von dir gewählten Matrixcheck.
- 3 Erarbeitung deiner Themen auf der Check-Matrix
- 4 Deine eigene Bewertung und Gewichtung mit Zahlen
- 5 Gemeinsame Auswertung inklusive Ergebnis als PDF-Dokument
- 6 Priorisierung und konkrete Handlungsempfehlungen
- 7 Resümee über deine Ergebnisse durch die Matrix-Check-Methode

Hinweis für den Mustertext auf der Matrix-Seite:

Bitte Text und Zahlen in den blauen Feldern vor Check-Beginn entfernen.

Hinweise zum erstellen eines PDF der gesamten Matrix:

- > unter Datei – exportieren anklicken
- > unter exportieren – PDF erstellen wählen
- > Arbeitsblätter - alle hinzufügen
- > Arbeitsblatt - auf einer Seite darstellen
- > in PDF konvertieren

# MENTALCHECK

Unternehmen: **Musterfirma**

Datum: **Freitag, 7. Juli 2023**

Korrelation: 9: Hoch / 6: Mittel / 3: Niedrig / 0: Keine Korrelation

Deine Gewichtung (1-10)		7	8	10	2	6	7				
X-Achse äußere Ziele →		Bestätigung	Erfolg	Bewirken	Lebensqualität	Unabhängigkeit	Liebe				
Y-Achse innere Ressourcen ↓								Punkte X	%	Rang	Status
1	Zufriedenheit	9	6	6	9	9	3	264	10,6%	6	Aktuell
2	Selbstsicherheit	6	9	9	3	3	6	270	10,9%	5	Aktuell
3	Antrieb	9	6	9	3	3	3	246	9,9%	7	Folgend
4	Qualität	9	6	9	9	6	6	297	12,0%	3	Fokus
5	Wissen	6	6	9	3	3	3	225	9,1%	9	Folgend
6	Gesundheit	3	9	9	9	9	9	318	12,8%	2	Fokus
7	Souveränität	9	6	9	3	3	9	288	11,6%	4	Aktuell
8	Gutmütigkeit	3	3	9	6	6	9	246	9,9%	7	Folgend
9	Lebensfreude	9	9	6	9	9	9	330	13,3%	1	Fokus
Punkte Y		441	480	750	108	306	399				
Rangfolge		3	2	1	6	5	4				

**X-Achse - Äußere Wirkung:**

- (1-2) Immer unabhängig bewirken!
- (3-4) Lebensqualität liebevoll respektieren
- (5-6) Erfolg ist nichts anderes als das Ergebnis vom Tun

**Y-Achse - Innere Ressourcen:**

- (1-3) Priorität deiner inneren Richtung: Lebensfreude, Gesundheit, Qualität
- (4-6) Nutze deine Kraftquellen positiv!! Gutmütigkeit, Zufriedenheit, Souveränität
- (7-9) Deine individuelle Tools zur Umsetzung: Selbstsicherheit, Antrieb, Wissen

**Handlungsempfehlungen**

immer mehr im hier und heute leben  
 mehr und jetzt erfüllt leben und genießen  
 ergibt sich zwangsläufig mit der richtigen Einstellung

**Handlungsempfehlungen**

Habe Freude und bleibe konsequent denn Gesund ist Qualität  
 Sei motiviert für: Selektieren! Haltung! Machen!  
 Bleibe kontinuierlich beim Lernen und Weiterentwicklung - ein Prozess der nie zu Ende ist



Rainer Flamm  
 Hanfäckweg 29  
 71069 Sindelfingen  
 Deutschland



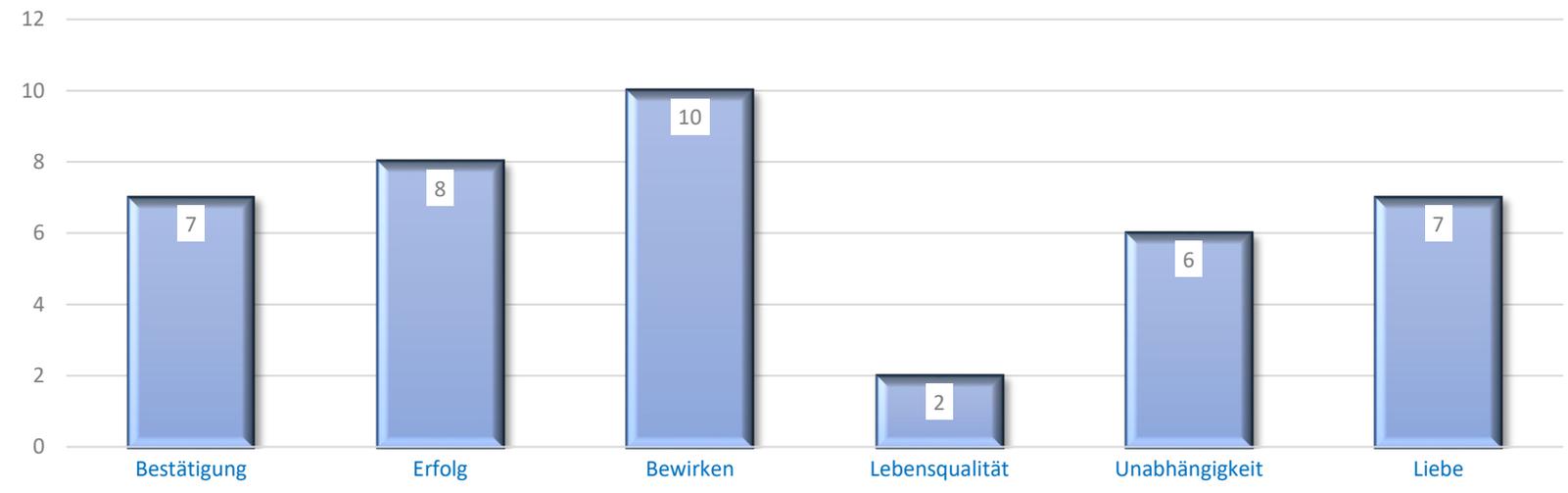
Motivationstrainer & Mentalcoach  
 Mobil 0173 95 44 957  
 mail@rainerflamm.de  
 https://rainerflamm.de

**Lizenz:** Name, Unternehmen  
 ©by Rainer Flamm  
 Veröffentlichung nur mit schriftlich  
 genehmigter Bestätigung

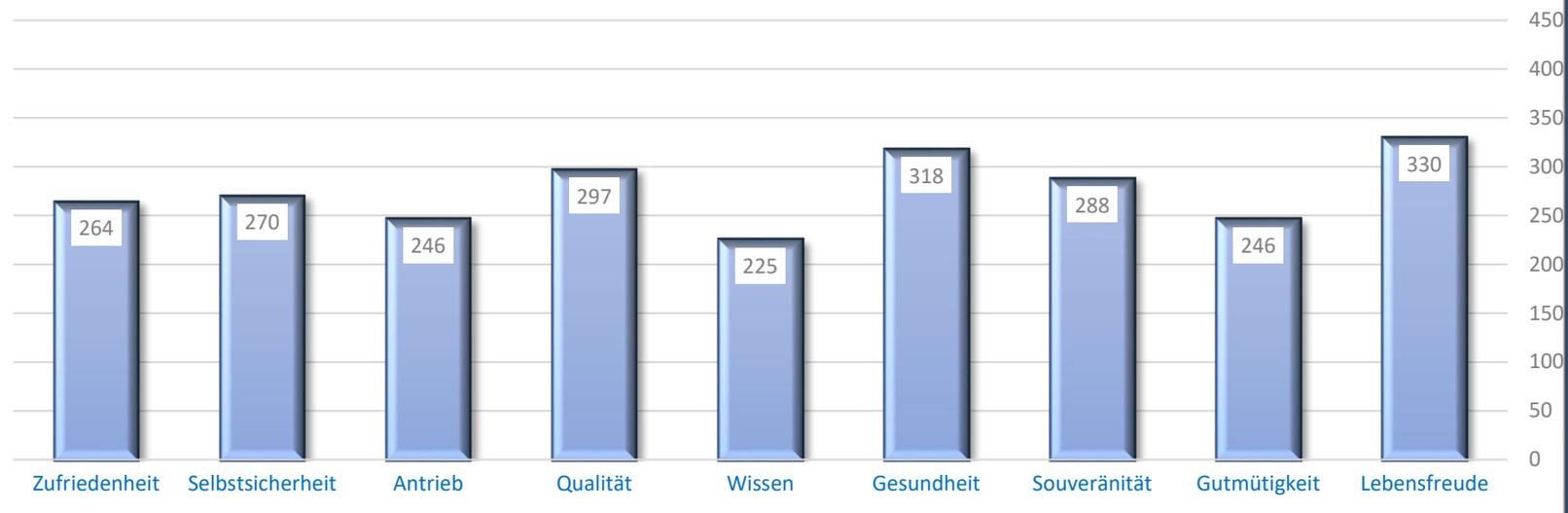
**Bitte nur die blauen Felder und Texte beschriften**

1. Bevor Sie beginnen, sammeln Sie die Ursachen und Auswirkungen.
2. Fügen Sie die Ursachen oder Handlungen in die linke Spalte ein.
3. Fügen Sie die Effekte oder Themen in die oberste Zeile ein.
4. Geben Sie die Beziehungen zwischen den einzelnen Paaren an.
5. Behandeln Sie die Ursachen mit der höchsten Gesamtpunktzahl.

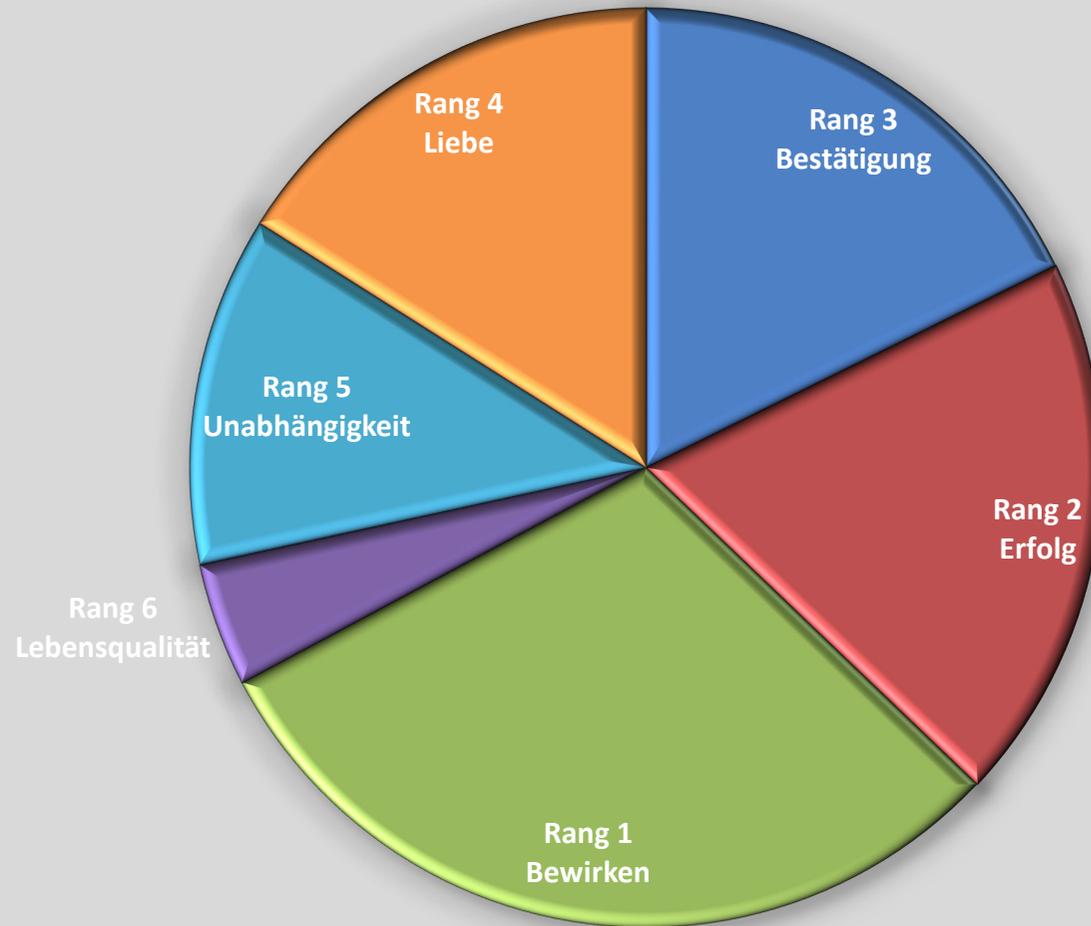
### Einschätzung der äußeren Wirkung



### Bedeutung der inneren Ressourcen



**PRIORISIERUNG DER ERSTEN HANDLUNGEN  
ZUR VERBESSERUNG DER AUßENWIRKUNG**





**Wie ist dein Resümee über die erreichten Ergebnisse?**

> Sehr hilfreich und erkenntnisreich

**Was nimmst du heute für die Umsetzung deines Vorhabens mit?**

> An meinem Selbstvertrauen täglich zu arbeiten damit der Glaube an den Erfolg in mir wächst

**Welche Vorteile siehst du durch die Ergebnisse des Immochecks?**

> Priorisierung meiner wichtigsten Lebensthemen und Bewußtsein über Stärken und Entwicklungspotential

**Wäre es dir wichtig, selbst mit den Ergebnissen starten zu können?**

> Ja, klar

**Wäre es dir wichtig, u.U. bei der Umsetzung auf ein 1:1-Mentoring zurückgreifen zu können?**

> wäre auf jeden Fall hilfreich

**Mentale Stärke**  
**Operative Klarheit**