

Schritt für Schritt mit neuen Gewohnheiten Resultate erzielen

## Breakfast Coaching® P i t S t o p

Sie wissen, dass Sie mit regelmässigerem Schritt aus dem Hamster-rads effektiver sein können. Und doch stehen Sie sich dabei nüchtern betrachtet immer wieder selber im Weg.

Mit „Your Best Year Yet™“ und der Begleitung von Thomas Freitag überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund. Zuerst erarbeiten Sie Ihren Jahresplan. Wir unterstützen Sie mit regelmässigen „Pit Stops“ bei Ihrer Zielerreichung. Unsere Cloud-Software und das Coaching helfen Ihnen Monat für Monat auf Ihrem Weg von Absichten zu Resultaten. So machen Sie Erfolg zu einer Gewohnheit. Wählen Sie aus 3 möglichen Pit Stop-Programmen:



**Thomas Freitag, 1965**  
Professional Certified Coach  
International Coach Federation

	Pit Stop Bronze	Pit Stop Silber	Pit Stop Gold
Kick-Off	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 Stunden Online</li> <li>▶ Telefon-Debriefing mit Coach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 Stunden mit Coach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 Stunden mit Coach</li> </ul>
Pit-Stops	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4 Quartals-Reviews telefonisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4 Quartals-Reviews persönlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 4 Quartals-Reviews persönlich</li> <li>▶ 8 telefonische Monats-Slots mit Coach</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 Monate-Lizenz für Cloud-Software von Best Year Yet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 12 Monate-Lizenz für Cloud-Software von Best Year Yet</li> <li>▶ Buch „Best Year Yet“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 12 Monate-Lizenz für Cloud-Software von Best Year Yet</li> <li>▶ Buch „Best Year Yet“</li> </ul>

### Mögliche Themen:

- Wie kann mir ein Rückblick helfen, mein Verhalten zu optimieren?
- Wo/wie stehe ich mir selber oft im Weg? Wie kann ich damit aufhören?
- Welche „Lebenshüte“ sind mir wirklich wichtig?
- Wie kann ich im Beruf und Privatleben mehr Ziele erreichen?
- Was sind und welche Rolle spielen meine Wertvorstellungen?
- Was sind meine Jahresziele?
- Wie kann ich meine Energie balancieren und gezielter einsetzen?
- Wie werde ich mir selber gegenüber verbindlicher?

### Ihr Nutzen

- ▶ Sie erkennen, womit Sie sich bisher selber im Weg gestanden sind und erlangen eine positive und kraftvolle mentale Haltung.
- ▶ Sie packen Ihre Ziele regelmässig, konsistent und messbar an
- ▶ Sie behalten den Fokus auf Ihren wichtigsten Zielen. Quartal für Quartal, Monat für Monat, Woche für Woche.
- ▶ Sie stärken Ihre Fähigkeiten regelmässig durch Rückblicke.
- ▶ Die Cloud-Software von Best Year Yet führt Ihnen vor Augen, wie Sie übers Jahr Ihren Zielen näher kommen.

### Ihre nächsten Schritte

- ▶ Kontaktieren Sie uns für ein telefonisches Briefing: +41 43 268 53 33 oder [freitag@mindmove.ch](mailto:freitag@mindmove.ch)
- ▶ Wählen Sie Ihr bevorzugtes Pit Stop-Programm



**BEST YEAR YET!®**