

1. Was ist mein Commitment?

Persönlich / Leadership: Ich bin das Commitment...

Arbeit / Profession: Ich bin das Commitment...

2. Was sind meine KPIs oder COSs?

Meine „Key Performance Indicators“ oder „Conditions of Satisfaction“ beschreiben die Punkte, an denen ich merke, dass ich auf dem richtigen Weg bin und mein Commitment Schritt für Schritt erfülle. Es muss messbar sein: Welche **Zwischenziele** erreiche ich? Was werden Mitmenschen über mich / zu mir sagen? Was wird um mich herum passiert sein? Welches **Gefühl** wird sich einstellen?



3. Was sind meine Handlungen?

Mein Verhalten, meine Aktionen und konkrete Handlungen, die mich ans Ziel bringen. Was werde ich konkret getan haben? Welche Aufgaben und to-dos liegen vor mir, um deine KPIs Schritt für Schritt zu erreichen? Bis wann habe ich sie erledigt und wer oder was kann mich dabei unterstützen?

Was?	Bis wann?	Hilfe / Ressourcen

4. Was sind meine Routinen?

Welche grundlegenden Praktiken und Übungen kann ich in meinen Alltag integrieren, die meine Selbstführungsfähigkeit stärken? Welche Übungen, Praktiken oder Routinen können mir dabei helfen, die Fähigkeiten zu verkörpern, die ich brauche, um mein Commitment zu leben? Diese Routinen können kognitiv, emotional und somatisch sein und sollten täglich oder wöchentlich ausgeübt werden können.

