

Ein guter Buddy

Kein Coach. Kein Kontrolleur. Ein Mensch, der zuhört und nachfragt – und dir beim Dranbleiben hilft.

Die Einstellung

- Du übernimmst keine Verantwortung für das Leben deines Buddys.
- Du hörst neutral zu. Du bewertest nicht.
- Keine Ratschläge. Liebevoller, offene Fragen, die zu eigenen Erkenntnissen führen.
- Lieber kurz, dafür regelmässig.

Das Praktische

- Wer im Alphabet vorne steht, nimmt Kontakt mit dem Buddy auf. Heute noch.
- Tauscht E-Mail und Telefonnummer aus.
- Vereinbart das Check-in-Gespräch. Nehmt euch dafür eine Stunde.
- Entscheidet, wie ihr euch einmal pro Woche austauscht.
- Legt einen wöchentlichen Fixpunkt fest. Eine halbe Stunde genügt.
- Nach drei Monaten wechseln alle ihren Buddy. So lernen wir, für unterschiedliche Menschen ein guter Buddy zu sein.

DAS CHECK-IN-GESPRÄCH: FÜNF FRAGEN (60 MIN, EINMALIG)

1

Dein grosser Fokus

Was möchtest du in den nächsten drei Monaten wirklich schaffen? Was würde dich erleichtern und stolz machen?

2

Deine Belohnung

Was gewinnst du, wenn du dranbleibst? Wie wirst du dich danach fühlen?

3

Deine Ablenkung

Was hat dich bisher abgehalten? Womit lenkst du dich gern ab? Wie überlistest du das?

4

Deine Schritte

Welche drei bis fünf Schritte braucht es? Wie viel Zeit pro Woche ist realistisch, und wie gibst du dem Fokus Raum in deinem Alltag?

5

Der Deal

Möchtest du, dass ich zwölf Wochen ein guter Buddy für dich bin? Und kannst du das für mich sein?

JEDE WOCHE. DAZU VERPFLICHTE ICH MICH.

MONTAG

Du schreibst deinen Wochenfokus

In die Sweetspot-Community, unter DEIN WOCHENFOKUS.

FREITAG (30 MIN)

Austausch mit deinem Buddy

Fünf Fragen, in beide Richtungen:

1. Konntest du deinen Wochenfokus halten?
2. Was hat dir geholfen?
3. Was hat dich abgehalten?
4. Was lernst du daraus?
5. Was ist dein Fokus für nächste Woche?

FREITAG, DANACH

Erkenntnisse deines Buddys

Du schreibst sie in fünf Sätzen als Antwort unter seinen Wochenfokus.