

# Das CARMEN-Tool

Ihr Tool für Nachhaltigkeit auf dem persönlichen Weg.

Hätte die feurige Carmen aus der gleichnamigen Oper von Georges Bizet unsere Tools gehabt, wäre sie vielleicht mit dem Richtigen glücklich geworden und am Ende nicht ums Leben gekommen ...

90% alle Menschen mit Selbsterkenntnissen scheitern ohne Begleitung auf ihrem Weg!

Jedoch muss Coaching oder gar Therapie nicht der 1. Schritt sein. Viele Problem lassen sich durch Selbstcoaching-Tools und wertschätzende Begleitung im eigenen Umfeld lösen. ABER: Ihr „System“ produziert Angst vor Veränderung („Reptiliengehirn“) und Verhaltensänderungen bringen Unruhe. Die Tools dieses Verhinderungsprogrammes sind geistiger Widerstand („Geht nicht, weil ... Es ist ja gar nicht sooo schlimm...“) und Ablenkung („Ich habe gerade keine Zeit ... Der Hund ... Ach, morgen ...“).

Ohne eine gewisse Disziplin und den echten Willen, Ihre Probleme zu lösen, wird es nicht gelingen!

Zur Überlistung Ihrer inneren Widerstandsnester stellen wir Ihnen dieses Tool zur Verfügung. Es korrespondiert mit den [„Gebrauchshinweisen im Video ...“](#) zu unseren kostenlosen anderen Tools.

<b>Checker</b>	Welches Thema will ich vorrangig bearbeiten? Fokus darauf richten und Steps priorisieren Post-It's und Handywarner zum Kurshalten Handy-Sperrbildschirm darauf ausrichten
<b>Aufnahme</b>	Im Netz eigene Lernmethode klären Für Steps diese Methode (Hören, Lesen, Laufen und Nachsprechen...) wählen Lernrythmus klären und Zeit dafür PLANEN!
<b>Reminder</b>	Tägliche 15 Minuten mit Erlerntem und To-Dos Wöchtl. und mtl. Wiedervorlagemappe anlegen Kleine Ziele festlegen und operationalisieren Die Zeitschiene ist IMMER As Soon As Possible!
<b>Mut</b>	Nutzen Sie Ihre persönlichen Motivationsmittel Belohnen Sie sich bei Erreichen auch kleiner Ziele! Für wen machen Sie das? Letztlich für Sie selbst ... Holen Sie sich Verbündete!!!
<b>Erkenntnis</b>	Nutzen Sie das FIDELIO-TOOL! Überprüfen Sie die Einhaltung Ihrer Wiedervorlagen Merken Sie sich Ihre Ablenker und Widerstandsnester Forschen Sie, wie Sie „ticken“!!
<b>Nachhaltigkeit</b>	Machen Sie aus den Wiedervorlagen ein Training Legen Sie Erfolgskontrolltermine fest Holen Sie sich Feedback Feiern Sie Ihre Erfolge!!!