



**DEEPWOOD**  
solutions

# DAS LOGBUCH

## Kurs zur Selbstreflexion





# WILLKOMMEN AN BORD

Das LOGBUCH ist ein Kurs zur Selbstreflexion und ein Tagebuch für alle, die sich auf die Reise begeben wollen.

Sie werden in kleinen Schritten lernen, sich mit Ihren Prägungen, Potentialen und alltäglichen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Spannende Erkenntnisse über sich selbst und ein hohes Maß an Selbstreflexion sind der Ertrag dieser Reise. Im Laufe der Lektionen werden Sie das LOGBUCH mit guten Gedanken und neuen Zielen füllen und auf manches stoßen, das ihnen bisher nicht bewusst war. Was motiviert Sie? Welche Werte besitzen Sie? Welche Vision haben Sie von Ihrem Leben? Welche Fußabdrücke wollen Sie hinterlassen? Was hilft Ihnen aufzutanken? All das sind Fragen, die Sie sich wahrscheinlich selten systematisch beantwortet haben...

Am Ende dieser Zeit werden Sie - neben theoretischem Wissen und praktischen Methoden - einen inneren Kompass besitzen, der Ihnen hilft gute Entscheidungen in Ihrem beruflichen und privaten Leben zu treffen.

# INHALT & STRUKTUR

Das LOGBUCH besteht aus 18 Lektionen, deren Inhalte aufeinander aufbauen. Sie starten mit den grundlegenden Dimensionen Ihrer Person.

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1 Rumpf          | Sie setzen sich mit Ihrer Identität auseinander        |
| 2 Ausguck        | Entwickeln Sie eine Vision für Ihr Leben               |
| 3 Sinn der Reise | Sie beschäftigen sich mit Ihren Basismotiven           |
| 4 Sonnendeck     | Beantworten Sie die Frage, was Glück für Sie ist       |
| 5 Reling         | Sie reflektieren & definieren Ihre individuellen Werte |



Auf Basis der ersten fünf Lektionen beschäftigen Sie sich mit Ihren beruflichen und privaten Zielen. Das Thema „Ziele“ kommt erst an dieser Stelle, da unsere Spezies kein natürliches Gespür für gute Ziele besitzt. Oft wählen wir Ziele, die nicht zu unseren Basismotiven, Werten oder Visionen passen. Diese Ziele sind somit - selbst bei Zielerreichung - nicht in der Lage, uns zufrieden zu stellen. Um diese Gefahr zu reduzieren, führt Sie Lektion 6 systematisch zu Ihrem persönlichen 5-Jahres-Ziel.

## 6 Zielkoordinaten

Sie setzen sich persönliche Ziele



„[...] An welchem Ort auf der Seekarte Ihres Lebens möchten Sie in fünf Jahren stehen? Was wollen Sie in Ihrem beruflichen, familiären oder privaten Leben in einer halben Dekade erreicht haben?

Sie nutzen dazu Ihr Wissen zur Selbstreflexion (Einführung), bauen auf Ihren Antworten zur Identität auf (Kapitel 1), integrieren Ihre persönliche Vision (Kapitel 2), verwenden die Erkenntnis über Ihre Basismotive (Kapitel 3), beziehen Ihre Maxime zur nachhaltigen Zufriedenheit ein (Kapitel 4) und gleichen die gewonnenen Ziele mit Ihren eigenen Werten ab (Kapitel 5).

Am Ende dieser Lektion besitzen Sie Ihr persönliches 5-Jahres-Ziel, haben es in Meilensteine aufgeteilt und schriftlich fixiert.“



Zu diesen sechs Kapiteln werden Sie immer wieder zurückkehren, da Sie die Grundlage bilden. Je stärker Sie Ihre persönlichen Prägungen erkennen und je eindeutiger Sie Ihre Ziele vor Augen haben, desto leichter wird es Ihnen fallen, eine klare Haltung zu weiteren Dimensionen Ihres Lebens einzunehmen.





Wenn Sie nun wissen, wo Sie aktuell stehen und wo Sie langfristig hin wollen, helfen Ihnen Alltagsroutinen (Kapitel 7) sich Ihren Zielen sukzessive zu nähern und Sie überlassen Ihre Zielerreichung nicht dem Zufall.

- |           |                            |  |
|-----------|----------------------------|--|
| <b>7</b>  | <b>Lagebesprechung</b>     | Sie integrieren Gewohnheiten in Ihr Leben          |
| <b>8</b>  | <b>Schutz vor Meuterei</b> | Kultivieren Sie Ihre Souveränität                  |
| <b>9</b>  | <b>Seefunk</b>             | Sie trainieren direkte und klare Kommunikation     |
| <b>10</b> | <b>Tauwerk</b>             | Fördern Sie bewusst gesunde, soziale Verbindungen  |
| <b>11</b> | <b>Radar-Reflektor</b>     | Sie trainieren, Feedback zu geben und einzufordern |
| <b>12</b> | <b>Terra incognita</b>     | Sehen Sie die Chancen in Zeiten der Veränderung    |
| <b>13</b> | <b>Kapitänskajüte</b>      | Sie verbessern die Führung Ihrer eigenen Person    |
| <b>14</b> | <b>Schiffbruch</b>         | Analysieren Sie Ihren Umgang mit Scheitern         |
| <b>15</b> | <b>Rudermann</b>           | Sie erkennen und entwickeln Nachwuchs              |
| <b>16</b> | <b>Mitten im Sturm</b>     | Erlernen Sie neue Perspektiven zum Thema Stress    |
| <b>17</b> | <b>Flaute</b>              | Lernen Sie, Frustration zu handhaben               |
| <b>18</b> | <b>Hafenzeit</b>           | Sie füllen Ihre eigenen Ressourcen wieder auf      |





# ÜBERSICHT



## ZEITFENSTER DES KURSES

12 - 24 Monate



## ZEITAUFWAND

ca. 60 Minuten pro Woche



## ZIELGERICHTET

konkrete Monats und Wochenfragen



## KOMBINIERBAR

mit einem Einzelcoaching



## SINNVOLLE ERGÄNZUNG

zu einer Führungskräfteentwicklung

# PREISE

## LOGBUCH DIGITALE VERSION

Das LOGBUCH wird kapitelweise per Mail versendet.

99 € netto für alle 18 Lektionen

## LOGBUCH ANALOG

Das LOGBUCH wird kapitelweise per Post oder auf Wunsch per Mail versendet.

149 € netto für alle 18 Lektionen

# ANGEBOT

## LOGBUCH WINTER-EDITION

Bestellen Sie das LOGBUCH in analoger Form bis einschließlich 31.12.20 und erhalten Sie neben dem Logbuch als hochwertiges Ringbuch ein Paket mit passendem Notizblock, Stift, weihnachtliches Gebäck und wärmenden Tee.

Das LOGBUCH wird kapitelweise per Post oder auf Wunsch per Mail versendet.

149 € netto für alle 18 Lektionen + Paket

Deepwood Solutions GmbH  
Mühlenberg 49 - 51  
42349 Wuppertal



+49 (0) 202 89 78 633  
info@deepwood.de  
www.deepwood.de