



**Deine Challenge für dauerhafte Veränderung**



# Anleitung zu deinem Erfolg

- 1** In **30forME** schreibst du deine tägliche Aufgabe auf, die du unbedingt umsetzen willst.  
(z.B. 10 Minuten Sport, ein Blinkist hören, Meditation, Obst essen etc.)
- 2** Drucke den Plan (Seite 3) aus und hänge dir diesen sichtbar auf.
- 3** Starte an einem Wochenende → die ersten Tage sind etwas schwerer.
- 4** Markiere dir jeden Tag, an dem du die Aufgabe geschafft hast.  
(wenn du es mal nicht geschafft hast, mach kein Kreuz)
- 5** Notiere dir nach jeder Woche, was gut gelaufen ist und was verbessert werden kann.
- 6** Schreib dir am Ende der 30 Tage dein Key Learning auf.

Formuliere deine CHALLENGE kurz und knackig (z.B. jeden Tag XX Minuten ABC tun)

1

# Challenge

Meine 30 Tage

MO DI MI DO FR SA SO WOCHE

wöchentlich: wie ist es gelaufen?

3

01

02

5

4



03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

6

Mein

**KEY LEARNING:**

Fazit zum Ende



2

**1** Glückwunsch: du hast die 30 Tage geschafft!

**2** Zähle deine Kreuze

**28-30 Kreuze** ▶ Super! Du hast es geschafft. Bleib dabei und setz deine tägliche Routine fort.

**20-27 Kreuze** ▶ Schau dir deine Bemerkungen an, warum es nicht geklappt hat und wiederhole die 30 Tage Challenge noch einmal.

**weniger als 20 Kreuze** ▶ prüfe, ob du die Veränderung aus der Aufgabe wirklich willst.

Schau dir an, warum es nicht geklappt hat.  
Wiederhole die 30 Tage Challenge.



Dann hast du herausgefunden, dass der Change-prozess aktuell nicht deine Priorität hat.

**3** Prüfe nach 2-3 Monaten, ob die Routine weiterhin in deinem Tagesablauf integriert ist.



# Christoph Post – über mich

Du musst nicht zum Alpha-Tier mutieren, wenn du gehört werden willst. Aber gerade kompetente leise Führungskräfte können und müssen etwas dafür tun, um gehört und gesehen zu werden.

Ich stand als Geschäftsführer und Chief Financial Officer (CFO) häufig in der ersten Reihe, aber ich habe nicht ständig Tschakka gerufen. Dennoch ist mir aufgefallen, dass laute Menschen um mich herum immer ein Stück weiterkamen als ich. Du kannst noch so kompetent sein, wenn du leiser auftrittst, bekommst du einfach nicht die gleiche Aufmerksamkeit. Das ist ungerecht. Doch so ist es nun einmal.

*„Smarter zu agieren, wäre klüger gewesen“.*

Anstatt nach Lösungen für mich zu suchen, habe ich immer härter gearbeitet. Und das war ein großer Fehler. Ich hätte einfach smarter arbeiten sollen und für eine andere – leise – Sichtbarkeit sorgen sollen.

## Was mich motiviert

Mir war und ist es ein Anliegen, Menschen zu fördern und zu fordern.

Mir geht es darum, leise Menschen sichtbar zu machen.

Mich interessiert es, kreative Lösungen auch in etablierten Machtstrukturen umzusetzen.

Gerade die leisen, sensiblen Menschen haben große Chancen in der Ära von New Work, sich zu etablieren und kooperative Teams erfolgreich zu machen.

## Worunter ich in Konzernstrukturen gelitten habe

Als Geschäftsführer und Chief Financial Officer habe ich über 20 Jahre Erfahrungen mit mittelständischen Unternehmen und Konzernstrukturen gesammelt.

Nach den vielen Jahren dort hatte ich das Gefühl, innerhalb eingefahrener Strukturen nur wenig verändern zu können. Zudem musste ich meine Perspektive wechseln, um Erlebtes besser einordnen und für mich daraus lernen zu können.

Deshalb habe ich mich als zertifizierter systemischer Coach selbständig gemacht und mein Portfolio durch kreatives Life Design und Agile Coaching angereichert.

## Wer bei mir richtig ist

Finde mit meinem **Lebenskompass** heraus, wie es für dich weitergeht und ob du in deiner Führungsposition bleiben oder gehen willst.

In meinem Coaching-Programm wirst du als leise Führungskraft mit dem **QuadroCompetence** Programm fit für deine Zukunft.

Mein Coaching richtet sich an Führungskräfte, kompetente leise Menschen und an diejenigen, die ihre Berufung finden wollen.

Wenn du zu den leiseren Menschen gehörst, wirst du in meinem Programm lernen, wie du dir Gehör verschaffst, Karriere machst und endlich wahrgenommen wirst.



**Christoph Post**  
systemischer Coach

Seit 2020 Coach **FOKUS SCHÄRFEN**  
2001 – 2020 Deutsche Post (CFO, Abteilungsleiter, Geschäftsführer)  
Diplom Kaufmann, Volkswirt, Bankkaufmann

- Wenn du Veränderungen in dein Leben bringen willst, kann es immer etwas dauern, daher hilft dir die 30 Tage Challenge, um die Routinen „in Fleisch und Blut“ übergehen zu lassen.
- Dabei ist es wichtig einen eigenen Reflexionsprozess zu etablieren.
- Wenn du bei deinem Change-Prozess Unterstützung brauchst, stehe ich dir gerne zur Verfügung. Vereinbare einfach ein 30minütiges kostenfreies Strategiegeläch mit mir.



**FOKUS SCHÄRFEN**  
Für eine dauerhafte Veränderung!

