

Selbst-Coaching

GlücklichMacher & KraftTankstellen



Ziel: Die Dinge entdecken, die Ihnen gut tun und Kraft geben und diese dauerhaft in den Alltag integrieren.

Investition: Etwa eine Stunde für das Coaching und dann Dranbleiben während der Umsetzung (zeitlich variabel).

Gewinn: Mehr Balance, Freude und Leistungsfähigkeit.





Bringen Sie Ihre individuellen GlückMacher und KraftTankstellen zum Sprudeln!

Als vielbeschäftigte/r Selbständige/r, Unternehmer/in, Führungskraft, Mitarbeiter/in oder Familienmanager/in neigen wir oft dazu, aus dem Auge zu verlieren, was uns gut tut, was uns auftanken lässt oder was uns glücklich macht. Keine Zeit, es gibt Wichtigeres zu tun, erst die anderen, dann ich, wir sind es uns nicht wert oder haben es verlernt – um nur einige der typischen „Gründe“ zu nennen.

Und irgendwann sind wir ganz ausgelaugt, vielleicht droht schon langsam ein Burnout. Zeigen Sie ihm die rote Karte und gönnen Sie sich wieder mehr Lebensqualität – genau das Richtige zum angehenden Sommer!

Schauen Sie einmal bewusst hin, was das alles sein kann, das Ihnen gut tut und Sie auftanken lässt. Für manche ist z.B. ein Saunatag Genuss pur, für andere ein leckeres Essen in schönem Ambiente. Wieder anderen macht ein Spieleabend mit Freunden so richtig Freude, eine Wanderung ganz allein in der Natur, das Vertiefen in einen Schmöcker oder ein inspirierendes Fachbuch, eine persönliche Weiterbildung...

Gönnen Sie sich etwa eine **ungestörte Stunde** an einem Ihrer **Liebingsplätze**, z.B. draußen in der Natur oder auf Ihrem Lieblingssessel bei einem leckeren Tee und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Was macht Sie so richtig glücklich oder lässt Sie genussvoll Kraft tanken? Listen Sie mindestens zehn Gelegenheiten, Tätigkeiten oder Dinge (gerne auch mehr) auf.

Wichtig dabei ist, dass Sie merken, wie der Gedanke daran Sie innerlich mit Wärme und einem freudigen „Aaaaaahhhh – ja 😊!“ erfüllt. Machen Sie zunächst ein Brainstorming und notieren Ihre Gedanken hier, bevor Sie auf der nächsten Seite weiterlesen.



2. Sortieren Sie Ihre Ergebnisse in die unten stehenden Bereiche ein und ergänzen ggf. noch weitere GlücklichMacher und KraftTankstellen.



Freude

(Purer Freizeitgenuss; Dinge, die einfach nur Spaß und glücklich machen; Hobbies)



Energie

(Dinge, bei denen Ihr Körper, Ihre Seele auftankt; Bewegung, Fitness; Entspannung; Wohlbefinden; Ernährung)



Beziehungen

(Familie, Freunde, Bekannte, Geschäftspartner die Ihnen gut tun; Gemeinsame Unternehmungen, Zuwendung, Anerkennung)



Erfolg

(Dinge, die Ihnen beruflich Spaß machen und Energie geben; persönliche Entwicklung; Potenzialentfaltung; Selbstverwirklichung)



3. Nehmen Sie einen farbigen Stift zur Hand. Überfliegen Sie Ihre Notizen auf der zweiten Seite (Aufgabe Nr. 2) noch einmal kurz. Spüren Sie sich in Ihre Notizen hinein und schicken Sie Ihren Verstand liebevoll, aber bestimmt „vor die Tür“. Laden Sie Ihr Gefühl, Ihr Herz, Ihre Intuition ein, Sie nun zu leiten...

Markieren Sie jetzt ganz spontan - ohne langes Überlegen - mit dem Farbstift insgesamt fünf der GlücklichMacher und KraftTankstellen, die Sie besonders ansprechen, Ihnen am meisten bedeuten, die Ihnen ein besonders gutes Gefühl geben.

4. **Bringen Sie Ihre Auswahl in eine „emotionale Rangfolge“. Der tollste GlücklichMacher bekommt eine 1, der „nächst-tollste“ eine 2, usw. Notieren Sie die Nummer vor den GlücklichMachern.**

Und fragen Sie sich nun einmal, wann Sie das zum letzten Mal gemacht haben... Überrascht?

Exkurs: Neue Gewohnheiten nachhaltig etablieren – Devise „Dranbleiben“

In der nun folgenden Aufgabe Nr. 5 wird es u.a. um das Etablieren von neuen Gewohnheiten gehen. Bis uns diese in „Fleisch und Blut“ übergehen, dauert es in der Regel zwischen 21 bis 30 Tage. Dranbleiben ist also die Devise. Hier finden Sie fünf pragmatische Tipps dazu:

Bleiben Sie realistisch & werden Sie konkret – für die größere Erfolgswahrscheinlichkeit! (Vgl. Aufg. 5a)

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Starten Sie mit maximal drei bis fünf Dingen in realistischem Zeitrahmen. Diese sollten aber so konkret wie möglich und fest terminiert sein.

Definieren Sie einen „Kümmerer“ - für mehr Verbindlichkeit! (Vgl. Aufg. 5b)

Machen Sie ein Mitglied aus dem Familien-/Freundes- oder Kollegenkreis zum „Kümmerer“. Diesen beauftragen Sie dann, Sie in regelmäßigen Abständen zu fragen, ob und wann Sie Ihre Vorhaben umgesetzt haben.

Suchen Sie sich Gleichgesinnte – für mehr Spaß dabei! (Vgl. Aufgabe 5b)

Haben Sie Familie/Freunde/Bekannte mit ähnlichen GlücklichMachern oder KraftTankstellen? Prima. Vereinbaren Sie am besten gleich mehrere gemeinsame und verbindliche Termine. So habe ich z.B. eine liebe Freundin, mit der ich mich alle 4-6 Wochen zur Sauna verabrede oder meinen Cousin mit Frau, mit denen wir uns ebenfalls alle 4-6 Wochen zum Spielen treffen.

Machen Sie sich den Gewinn der neuen Gewohnheit deutlich – für mehr inneren Antrieb! (Vgl. Aufgabe 5c)

Weshalb lohnt es sich, diese neue Gewohnheit bei zu behalten? Was haben Sie persönlich, Ihre Familie, Freunde, Ihr Berufsleben etc. davon? Was genau verbessert sich dadurch für Sie? Manchen Menschen hilft es auch, sich von der anderen Seite zu nähern: Was kann passieren, wenn Sie das nicht tun? Was verlieren Sie vielleicht dadurch? Indem Sie sich Gewinn oder Verlust, den Grund für die neue Gewohnheit, immer wieder präsent machen, schaffen Sie sich inneren Antrieb. Und der wirkt wie ein Katalysator bei der Umsetzung!

Feiern Sie Ihre Erfolge – für mehr Motivation! (Vgl. Aufgabe 5b)

Belohnen Sie sich mit einem „Goody“ für die Einhaltung der neuen Gewohnheit. Erzählen Sie Freunden, wie stolz Sie darauf sind, dranzubleiben. Je nach Typ hilft auch eine kleine „Strafe“ bei Nichteinhaltung.

Mit diesen Tipps und Beispielen fällt Ihnen diese Aufgabe nun sicher ganz leicht:

5. Schreiben Sie Ihre fünf GlücklichMacher und KraftTankstellen in der markierten Reihenfolge in die Übersicht und tragen Ihre Antworten auf folgende Fragen ebenfalls ein:

a) Wann gönne ich mir das wieder? Notieren Sie ein konkretes Datum.

Verteilen Sie dabei z.B. wie folgt, um sich realistische und motivierende Ziele zu setzen:

- Jeweils 1-2 Punkte innerhalb der nächsten Woche/ der nächsten 2 Wochen/ des nächsten Monats.
- Für größere Vorhaben, wie z.B. ein (Kurz)Urlaub ist auch ein Zeitraum von ½ bis 1 Jahr in Ordnung.

b) Was kann ich tun, damit diese kraftvollen Auszeiten zu einem regelmäßigen Bestandteil meines Lebens werden? Notieren Sie Ihre Impulse und werden Sie dabei so konkret wie möglich.

c) Was ist mein Gewinn, wenn ich mir die Auszeit gönne und es zur regelmäßigen Gewohnheit wird?

	GlücklichMacher/ KraftTankstelle	Dann gönne ich es mir...	Das tue ich, hilft mir für die regelmäßige Gewohnheit...	Mein Gewinn, wenn ich das tue...
1				
2				
3				



	GlücklichMacher/ KraftTankstelle	Dann gönne ich es mir...	Das tue ich, hilft mir für die regelmäßige Gewohnheit...	Mein Gewinn, wenn ich das tue...
4				
5				

6. Übertragen Sie sich die Termine nun in das Zeitplanungssystem, mit dem Sie arbeiten.

Verteidigen Sie diese Zeit für sich, indem Sie sich Ihren Gewinn und/oder Verlust bei Nichteinhalten immer wieder deutlich machen.

Und noch ein kleiner Tipp für die Konzentration auf einen Lebensbereich...

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich ganz gezielt in einem der vier Lebensbereiche Freude, Energie, Beziehungen oder Erfolg etwas Gutes tun wollen, dann greifen Sie einfach zur Seite 2/ Aufgabe Nr. 2. Dort haben Sie ja Ihre GlücklichMacher & KraftTankstellen bereits nach Thema „gebündelt“. Wählen Sie aus dem Lebensbereich wieder maximal drei bis fünf Punkte aus und verfahren dann ebenfalls wie unter Aufgabe 5 beschrieben.

Zu guter letzt – Ihr Feedback ist mir etwas wert!

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung zu den Selbst-Coachings. Denn so kann ich meine Dienstleistung immer besser auf Ihren Bedarf anpassen. Berichten Sie unter [qype.com](http://www.qype.com) über Ihre Erfahrungen:

1. Was hat Ihnen besonders gut gefallen und/oder geholfen?
2. Was fiel Ihnen schwer? Und weshalb?
3. Was hat das Selbst-Coaching bei Ihnen bewirkt? Erzählen Sie Ihre kleine oder große ErfolgsGeschichte.

Unter den „Berichterstattem“ verlose ich zwei Mal pro Jahr ein **kostenloses 1,5 stündiges Telefon-Coaching im Wert von 195,- Euro**. Hier der Link direkt zur Akademie für ganzheitliche ErfolgsGestaltung:

<http://www.qype.com/place/1912459-Akademie-fuer-ganzheitliche-ErfolgsGestaltung-Koenigstein>

Klicken Sie für Ihren Beitrag auf den roten Button „Schreibe einen Beitrag“.

Für die Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg! Herzlichst Ihre

Corinna Leitold