

# Selbst-Coaching

## Erfolgs-Blockaden erkennen und lösen

- Ziel:** Erfolgs-Blockaden erkennen und lösen.
- Investition:** Etwa zwei bis drei Minuten für die Einleitung und ca. 30 bis 45 Minuten zum Bearbeiten der insgesamt 10 Schritte.
- Gewinn:** Durch die integrative Betrachtung auf der Kopf-, Gefühls- und Körperebene fällt es leichter, den Ursprung der Erfolgs-Blockade zu erkennen und sie (schon dort) zu lösen.
- Sie erkennen zudem Ihre eigenen Ressourcen, die Sie zur Lösung der aktuellen Blockade/Herausforderung zur Verfügung haben, sowie zielführende Lösungsansätze und definieren konkrete Maßnahmen.
- Ein Teil der Blockade (und vielleicht auch schon die komplette) kann sich bereits im Prozess des Selbst-Coachings lösen. Für den restlichen Anteil haben Sie einen Handlungsplan und können die Lösung effektiver vorantreiben.
- Hinweis:** Dies ist eine Übung für „Fortgeschrittene“: Menschen, die bereits einige Erfahrung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung gemacht haben. Ich empfehle Ihnen, sich für diese Übung eine/n erfahrenen Partner/in zu suchen, der/die Sie durch den Prozess begleitet.



Zielsicher zum  
erfüllten (Berufs)Leben!

## Erfolgs-Blockaden erkennen und lösen...

### Von unsichtbaren Gummibändern

Kennen Sie das? Sie haben ein Ziel, das Sie unbedingt erreichen möchten - aber Sie kommen einfach nicht weiter. Sie fühlen sich blockiert. Sie bleiben immer wieder stecken. Vielleicht gehen Sie auch immer mal wieder ein paar Schritte. Doch dann ist es, als ob ein unsichtbares Gummiband Sie immer wieder nach hinten zieht und Ihnen das Vorwärtskommen fast unmöglich macht. Vielleicht empfinden Sie auch ein regelrecht beklemmendes Gefühl...

### Den Anfangsknotenpunkt finden und unter die Lupe nehmen

Oftmals liegt der Ursprung der Erfolgs-Blockade schon in viel früheren Ereignissen als bei der gerade aktuellen Herausforderung. Für die Lösung ist es somit hilfreich, den Anfangsknoten, sprich' den Ursprung, zu finden und mit Ihrem heutigen Wissen unter die Lupe zu nehmen. Meist erkennen Sie dann Wertvolles, wie z.B. Stärken und Fähigkeiten, die Sie aufgrund dieser ersten Erfahrung entwickelt haben. Wie finden Sie nun aber diesen Anfangsknotenpunkt?

### Kopf. Herz. Körper - Ein unschlagbares Team

Um den Ursprung von Erfolgs-Blockaden zu finden, ist es – wie auch bei so vielen anderen Themen – zielführend, einen integrativen Ansatz zu nutzen: Gedanken – Gefühle – Körperliche Wahrnehmungen. Kombiniert man diese, so fällt es oft leichter, sich am Gummiband rückwärts entlang zu tasten, bis man den Knoten gefunden hat.

### Den Knoten zum Platzen bringen - Und auf einmal geht es leichter!

Oftmals reicht schon das Bewusstwerden darüber, wo die Blockade ihren Ursprung hat, um die aktuelle Herausforderung zu lösen. Dennoch geht dieses Selbst-Coaching weiter, indem es tiefere Erkenntnisse ermöglicht und konkrete Handlungsansätze generiert - damit die Wirkung anhält und es auf Dauer leichter geht. Hier die 10 Schritte im Überblick:

1. Startklar machen und einstimmen
2. Das Thema wählen und die Blockade/Herausforderung bewerten
3. Empfindungen und Gefühle beschreiben
4. Körperlichen Wahrnehmungen beschreiben
5. Das erste Mal – Was „damals“ passierte...
6. Aus dem „Heute“ zum „Damals“ blicken: Einsichten und Ressourcen
7. Noch einmal zum Körpergefühl: Wie fühlt es sich nun an?
8. Aus der Zukunft zum „Heute“ blicken: Einsichten, Ressourcen und Lösungsideen
9. Ein letztes Mal zum Körpergefühl: Wie fühlt es sich jetzt an?
10. Zurück im Hier und Jetzt: Fazit, konkrete Lösungsansätze und Maßnahmen



## Genug der Worte – nun folgen die Taten...

Die nachfolgende Anleitung ist in der Du-Form geschrieben. Das hat v.a. zwei Gründe. Zum einen fühlt sich unser Unterbewusstsein so besser angesprochen. Zum anderen ist es für Sie einfacher, falls Sie die Übung gemeinsam mit einem guten Freund, einer guten Freundin machen und diese/r die Anleitung vorliest.

### 1. Startklar machen und einstimmen

Suche Dir einen ruhigen und geschützten Ort, an dem Du Dich rundum wohl fühlst und Sorge dafür, dass Du nicht gestört wirst. Vielleicht magst Du Dir auch einen leckeren, wohlduftenden Tee oder ein großes Glas Wasser gönnen. Trinken unterstützt Dich zusätzlich beim „Wegspülen“ der Blockade.

Zunächst wird es gleich darum gehen, etwas aus Deinem Leben auszuwählen, das Dir schwer fällt zu verwirklichen oder etwas, bei dem Du das Gefühl hast, festzustecken oder blockiert zu sein. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, wie z.B. Beziehungen, Familie, Finanzen, Job und Karriere, Gesundheit und Fitness, Wohn- und Arbeitsumfeld, Selbstwertgefühl, persönliche Entwicklung u.v.a.m. Es können auch Dinge sein, von denen Du weißt, Du müsstest sie „eigentlich“ tun. Aber Du kannst Dich einfach nicht dazu bringen, anzufangen und/oder durchzuhalten.

Wenn Du einen Partner hast, mit dem Du diese Übung machst, dann schließe jetzt gleich die Augen und lasse Dich von Deinem Partner Schritt für Schritt durch diese Übung führen. Dein Partner notiert dann für Dich zu jeder Frage Deine Antworten in den vorgesehenen Antwortfeldern. Sofern Du diese Übung alleine machst, dann lese jeweils einen Schritt, schließe die Augen und fühle kurz in Dich hinein: Welche Antworten/Aussagen kommen Dir zu den einzelnen Fragen in den Sinn? Sprich' sie laut aus und notiere sie dann selbst in den freien Feldern.

### 2. Das Thema wählen und die Blockade/Herausforderung bewerten

- a) In welchem Bereich Deines Lebens fällt es Dir schwer, etwas zu verwirklichen, das Du gerne erreichen möchtest? Oder wobei hast Du das Gefühl, festzustecken oder blockiert zu sein?  
*(Situation, Blockade, Herausforderung kurz skizzieren.)*
- b) Auf einer Skala von 1 (ganz gering) bis 10 (sehr stark) – wie stark fühlst Du Dich blockiert, wie sehr steckst Du fest? *(Zahl notieren.)*

a)

b)



### **3. Empfindungen/Gefühle beschreiben**

Wie fühlt es sich für Dich an, wenn Du versuchst, dieses Ziel/diese Realität zu erreichen?

*(Kurze Pause zum Einfühlen. Dann Antworten notieren.)*

### **4. Körperlichen Wahrnehmungen beschreiben**

Scanne Deinen Körper durch und nehme jeden Schmerz oder jedes intensive Gefühl wahr, während Du Dich darauf konzentrierst, wie sich das (vgl. Schritt 2) für Dich anfühlt. *(Kurze Pause zum Einfühlen)*

- c) Wo im Körper nimmst Du Schmerz oder ein intensives Gefühl wahr und was fühlst Du? *(Notieren.)*
- d) Was für eine Form, Farbe, Textur und Temperatur hat dieser Schmerz, dieses Gefühl? *(Notieren.)*
- e) Erlaube Dir, jegliche Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen, die darin enthalten sind.  
*(Zeit lassen zum vertiefenden Einfühlen. Keine Notizen notwendig.)*
- f) Auf einer Skala von 1 (ganz gering) bis 10 (sehr stark) – wie intensiv ist dieses körperliche Gefühl jetzt?  
*(Zahl notieren.)*

*(Die einzelnen Punkte nicht am Stück, sondern Schritt für Schritt und mit ausreichend Zeit durchgehen)*

a)

b)

d)



### **5. Das erste Mal – Was damals passierte...**

Wann war das allererste Mal, an dem Du Dich so gefühlt hast? Erlaube Dir nun, zurück zu gehen zu diesem ersten Mal, an das Du Dich erinnern kannst. *(Kurze Pause zum Einfühlen.)*

- a) Wo warst Du? *(Pause und notieren.)*
- b) Wie alt warst Du? *(Pause und notieren.)*
- c) Wer war noch da? Wer war um Dich herum? *(Pause und notieren.)*
- d) Was genau ist passiert? *(Pause und notieren.)*

a)

b)

c)

d)

### **6. Aus dem „Heute“ zum „Damals“ blicken: Einsichten und Ressourcen**

Wenn Du in Zeit und Raum zurück gehen könntest – mit dem Wissen, das Du heute hast – wie würdest Du die kleine/den kleinen ..... *(Name)* unterstützen? *(Kurze Pause zum Nachdenken/Einfühlen.)*

- a) Was würdest Du ihr/ihm sagen? *(Pause und notieren.)*
- b) Was würdest Du ihr/ihm zu ihrem/seinem Wert sagen? *(Pause und notieren.)*
- c) Mit Deinem heutigen Wissensstand – welche neue Einsichten, Erkenntnisse oder Interpretationen könntest Du ihr/ihm zu dem Ereignis geben? *(Pause und notieren.)*
- d) Welche Stärken oder Fähigkeiten hat sie/er aus dieser Erfahrung entwickelt?  
*(Pause und notieren.)*
- e) Welche Erkenntnisse ziehst Du aus dieser ersten Erfahrung in Bezug auf Deine jetzige Blockade?

*(Die einzelnen Punkte nicht am Stück, sondern Schritt für Schritt und mit ausreichend Zeit durchgehen. Es kann zudem sein, dass bereits unter a) einige Antworten kommen, die im weiteren Verlauf nochmals separat abgefragt werden. Frage trotzdem noch einmal nach – das ist gut zur Vertiefung/Konkretisierung.)*



a)

b)

c)

d)

e)

### **7. Noch einmal zum Körpergefühl: Wie fühlt es sich nun an?**

Gehe nun noch einmal zurück zu dem Schmerz oder dem intensiven körperlichen Gefühl, das Du anfangs beschrieben hast. *(Kurze Pause zum Einfühlen.)*

- a) Beschreibe, wie sich Dein Schmerz, Deine körperliche Wahrnehmung nun vielleicht verändert hat. *(Pause und notieren.)*
- b) Auf einer Skala von 1 (ganz gering) bis 10 (sehr stark) – wie intensiv ist dieses körperliche Gefühl jetzt? *(Zahl notieren.)*

*(Sofern sich der Schmerz/das intensive Gefühl nicht aufgelöst oder um einige Punkte verbessert hat, wiederhole die Schritte nochmals ab dem 3. Schritt.)*

a)

b)



### 8. Aus der Zukunft zum „Heute“ blicken: Einsichten, Ressourcen und Lösungsideen

Nun drehe die Zeit vor und stelle Dir vor, Du bist 80 Jahre alt. Blicke nun aus dieser Perspektive auf Dein heutiges „Ich“ mit der heutigen Herausforderung oder Blockade. *(Kurze Pause zum Einfühlen.)*

- a) Was würde der/die 80jährige .... *(Name)* Deinem heutigen „Ich“ sagen? *(Pause und notieren.)*
- b) Welche Erkenntnisse oder welchen wertvollen „Segen“ findest Du als 80jährige/r rückblickend in dem aktuellen Ereignis? *(Pause und notieren.)*
- c) Was hättest Du vielleicht nicht lernen oder erleben können, wenn Du diese Erfahrung nicht gemacht hättest? *(Pause und notieren.)*
- d) Welchen Rat hat der/die 80jährige .... *(Name)* für Dein heutiges „Ich“?

*(Die einzelnen Punkte nicht am Stück, sondern Schritt für Schritt und mit ausreichend Zeit durchgehen. Es kann zudem sein, dass bereits unter a) einige Antworten kommen, die im weiteren Verlauf nochmals separat abgefragt werden. Frage trotzdem noch einmal nach – das ist gut zur Vertiefung/Konkretisierung.)*

a)

b)

c)

d)

e)



### **9. Ein letztes Mal zum Körpergefühl: Wie fühlt es sich jetzt an?**

Gehe nun ein letztes Mal kurz zurück zu dem Schmerz oder dem intensiven körperlichen Gefühl.

*(Kurze Pause zum Einfühlen.)*

- a) Beschreibe, wie sich Dein Schmerz, Deine körperliche Wahrnehmung nun vielleicht verändert hat.  
*(Pause und notieren.)*
- b) Auf einer Skala von 1 (ganz gering) bis 10 (sehr stark) – wie intensiv ist dieses körperliche Gefühl jetzt? *(Zahl notieren.)*

a)

b)

### **10. Zurück im Hier und Jetzt: Fazit, konkrete Lösungsansätze und -maßnahmen**

Denke nun an Deine jetzige Blockade/ Herausforderung. *(Kurze Pause zum Einfühlen.)*

- a) Welche Erkenntnisse ziehst Du nun bezogen auf die Lösung der Blockade/Herausforderung?  
*(Pause und notieren.)*
- b) Was wirst Du nun ganz konkret und bis wann zur Lösung der Blockade/Herausforderung tun?  
*(Pause und mindestens 5 bis 10 konkrete Aktionen notieren.)*
- c) Welche Deiner Stärken oder Fähigkeiten können Dir dabei nützlich sein? *(Pause und notieren.)*
- d) Was oder wer aus Deinem Umfeld kann Dir bei der Lösung wie helfen? *(Pause und notieren.)*
- e) Welche Unterstützung erfragst Du genau bzw. wie kannst Du an ggf. notwendige Informationen zur Lösung kommen? *(Pause und notieren.)*
- f) Auf einer Skala von 1 (ganz gering/leicht) bis 10 (sehr stark/schwer) – wie stark behindernd bzw. wie schwer zu meistern empfindest Du Deine Blockade/Herausforderung nun?

a)



- b) 1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.

c)

d)

e)

f)

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich Ihrer Herausforderung oder Blockade gestellt und konkrete Lösungsansätze generiert. Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim konkreten Umsetzen Ihres Vorhabens. Und wenn Sie sich dabei eine professionelle Begleitung wünschen, dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Gerne schauen Sie, wie der Impulsabend oder das Kompakt-Seminar „**Machen Sie sich fit für Ihre Ziele! – Wie Sie in 10 Schritten wirklich erreichen, was Sie sich vornehmen...**“ Sie dabei unterstützen können. Aktuelle Termine und weitere Informationen: <http://www.erfolsgestaltung.de/category/termine/>. Laden Sie sich zudem gerne den **kostenlosen ImpulsArtikel** zum Thema Ziele von meiner Website herunter: <http://www.erfolsgestaltung.de/wissenswertes/erfolgsimpulse/> (Ausgabe Januar 2012).

## Die Wurzeln dieses Selbst-Coachings

Diese Methode habe ich in Anlehnung an eine Übung aus dem Seminar „Breakthrough to Success“ von Jack Canfield übersetzt, überarbeitet und modifiziert. Sie hat mir selbst sowie vielen meiner Kunden bereits sehr geholfen. Mehr zum amerikanischen Erfolgstrainer Jack Canfield unter <http://www.jackcanfield.com/>.

## Zu guter letzt – Ihr Feedback und Ihre Weiterempfehlung sind mir viel wert!

Ich freue mich sehr über eine Rückmeldung zu den Selbst-Coachings bzw. Impuls-Artikeln. Denn so kann ich meine Dienstleistung immer weiter optimieren und noch besser auf Ihren Bedarf anpassen. Berichten Sie unter [www.qype.com](http://www.qype.com) über Ihre Erfahrungen. Hier ein paar Anregungen:

- Was hat Ihnen besonders gut gefallen und/oder geholfen?
- Was fiel Ihnen schwer? Und weshalb? Was würden Sie sich ggf. zusätzlich oder anders wünschen?
- Was hat das Selbst-Coaching/der Impuls-Artikel bei Ihnen bewirkt? Ihre persönliche ErfolgsGeschichte.
- Wenn es etwas gibt, für das Sie mich weiterempfehlen würden, was wäre das für Sie?
- Welche weiteren Themen interessieren Sie? Wofür wünschen Sie sich Unterstützung oder Impulse?

Unter den „Berichterstattem“ verlose ich zwei Mal pro Jahr ein **kostenloses 1,5 stündiges Telefon-Coaching**. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt im Rahmen der ErfolgsImpulse jeweils im Sommer bzw. Winter.

Hinweise zum genauen Vorgehen und auch dazu, **was Sie von einer aktiven Weiterempfehlung haben**, finden Sie unter: <http://www.erfolsgestaltung.de/wissenswertes/empfehlungsprogramm/>

Und hier geht es direkt zu meiner Seite auf qype.com:

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

**Für die Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!**

Herzlichst Ihre

*Corinna Leitold*