

Selbstcoaching – intensiv

susanna fink

seminare | coachings | moderationen

www.susanna-fink.at

info@susanna-fink.at

0676 – 88 780 342



www.facebook.com/SusannaFinkTrainingCoaching

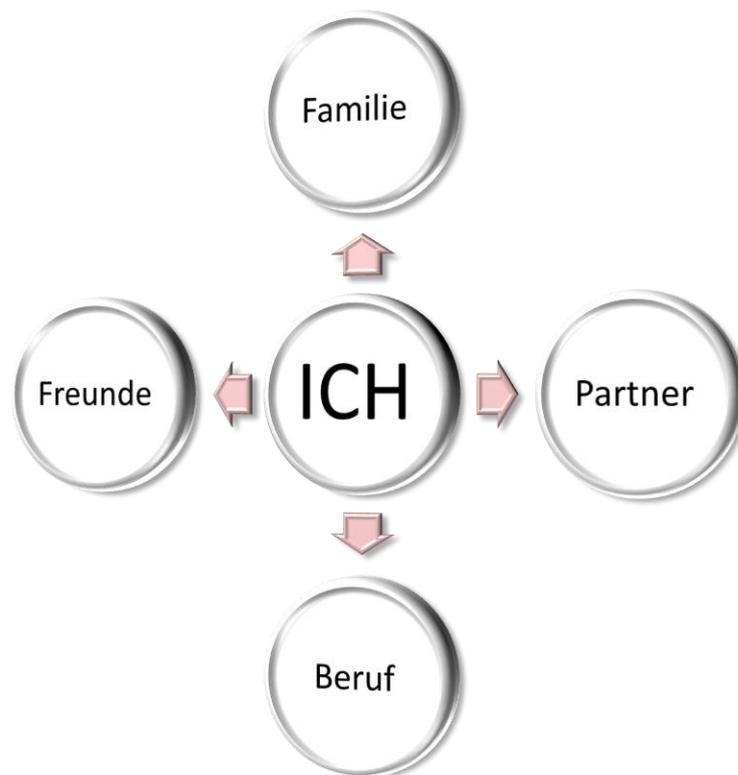


<https://plus.google.com/+Susanna-finkAt>

Die Rollen, die wir haben – unsere Lebensqualität

Work-Live-Balance

heißt ...



... in all diesen Bereichen langfristig eine Ausgeglichenheit zu schaffen!
Vernachlässigen Sie dauerhaft einen Ihrer Punkte, führt das zu Unzufriedenheit,
Krankheitsanfälligkeit, Leistungsverlust, Vereinsamung, ...!

Selbstcoaching – konstruktiv & wirkungsstark

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
0 – 1							
1 – 2							
2 – 3							
3 – 4							
4 – 5							
5 – 6							
6 – 7							
7 – 8							
8 – 9							
9 – 10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
18 – 19							
19 – 20							
20 – 21							
21 – 22							
22 – 23							
23 – 24							

Saboteure im Kopf

Die Antreiber – Desaster-Software im Kopf

Diese „Sabotageprogramme“ in unserem Kopf heißen im Psychologen-Deutsch „Antreiber“ und sind Stimmen in unserem Kopf, die

uns sagen...	und verursachen ...
— Sei perfekt! (be perfekt)	— Perfektionismus statt guter Arbeit
— Beeil dich! (hurry up)	— Hektik statt Eile
— Mach´s den anderen recht! (please me)	— Selbstverleugnung statt Flexibilität
— Streng dich an! (work hard)	— Verausgabung statt angemessenem Energieeinsatz
— Sei stark! (be strong)	— Einzelkämpferei, Isolation und Burnout statt Hilfe zu suchen, wenn man sie braucht

Bekämpfen Sie weder Ihre Antreiber, noch die Ihrer Mitmenschen – doch entwickeln Sie

Bewusstheit:

- Was verlangt die Situation von mir an Detailtreue, an Eile oder an Erfüllung der Erwartung anderer?
- Und was verlangt mein Antreiber?

Der Kontext macht den Unterschied:

- Wo bringt der Antreiber Segen?
- Wo ist er einfach übertrieben?

Der Antreiber – Test

		stimmt nicht ← → stimmt				
1	Es ist mir wichtiger, sorgfältig zu arbeiten, als möglichst schnell fertig zu werden	1	2	3	4	5
2	Es stört mich, wenn andere meine Anwesenheit als unangenehm empfinden	1	2	3	4	5
3	Ich versuche immer, so vollständig wie möglich Auskunft zu geben	1	2	3	4	5
4	Menschen, die keine Ordnung halten können, bringen mich auf die Palme	1	2	3	4	5
5	Kommt mir eine gute Idee, setze ich sie am liebsten sofort und ohne Umschweife in die Tat um. Ich hasse es, warten zu müssen	1	2	3	4	5
6	Ich überprüfe meine Arbeiten mehrmals, bevor ich sie übergeben	1	2	3	4	5
7	Ich wünsche mir, dass Vorgesetzte, Kollegen und Freunde es anerkennen, wenn ich gute Arbeit leiste	1	2	3	4	5
8	Wenn ich eine Arbeit erledige, versuche ich, die Erwartungen andere so gut wie möglich zu berücksichtigen	1	2	3	4	5
9	Bei der Arbeit gilt für mich das Motto: je schneller erledigt, desto besser	1	2	3	4	5
10	Es ist mir wichtig, was andere über mich denken	1	2	3	4	5
11	Gerade die Details sind mir wichtig an meiner Arbeit	1	2	3	4	5
12	Auf klare Fragen erwarte ich kurze, informative Antworten	1	2	3	4	5
13	Sowohl bei der Arbeit als auch privat möchte ich von meinen Mitmenschen voll akzeptiert werden	1	2	3	4	5
14	Wenn es um die Wünsche und Erwartungen von Kollegen oder Familie geht, muss man sich selbst zurückstecken können	1	2	3	4	5
15	Geduld ist nicht meine Stärke	1	2	3	4	5
16	Ich zähle oft Argumente auf, um meine Aussagen zu unterstreichen	1	2	3	4	5

Selbstcoaching – konstruktiv & wirkungsstark

17	Ich bleibe lieber höflich, als dass ich jemanden offen die Meinung ins Gesicht sage	1	2	3	4	5
18	Ich übernehme häufig die Meinung anderer zu bestimmten Problemen oder Aufgaben	1	2	3	4	5
19	Wenn ich eine Arbeit mache, bin ich voll bei der Sache. Nichts lenkt mich ab	1	2	3	4	5
20	Ich springe gerne von einer Aufgabe zur nächsten	1	2	3	4	5
21	Oft muss ich meinen Kollegen oder der Familie Dampf machen, damit sich etwas bewegt	1	2	3	4	5
22	Ich bemühe mich, dass meine Sprache exakt und präzise ist	1	2	3	4	5
23	Ich helfe gerne und oft aus, wenn andere Probleme haben	1	2	3	4	5
24	Kontakt zu anderen Menschen ist mir bei der Arbeit sehr wichtig	1	2	3	4	5
25	Mit neuen Techniken und Ideen bin ich zuerst immer etwas vorsichtig. Man weiß ja nie ...	1	2	3	4	5
26	Am liebsten erledige ich mehrere Dinge gleichzeitig	1	2	3	4	5
27	Ich hasse Unpünktlichkeit	1	2	3	4	5
28	Ich gehe gerne den Dingen auf den Grund	1	2	3	4	5
29	Ich muss öfter Flüchtigkeitsfehler ausbügeln, als mir lieb ist	1	2	3	4	5
30	Ich werde kribbelig, wenn ich nichts zu tun habe	1	2	3	4	5

Selbstcoaching – konstruktiv & wirkungsstark

Be Perfekt	Hurry up	Please me
1	5	2
3	9	7
4	12	8
6	15	10
11	20	13
16	21	14
19	26	17
22	27	18
25	29	23
28	30	24
=	=	=

Unbewusste Verhaltensmuster

Sie dienen zur Auswahl und Verarbeitung von Informationen, sie sind situationsabhängig und können – je nach Situation – förderlich oder hinderlich für uns sein.

Im Kontext „Ziele“ und „Selbstmanagement“ sind folgende Metaprogramme von Bedeutung:

Proaktiv	Reaktiv
ergreifen Sie gerne die Initiative	warten Sie lieber darauf, dass andere das tun, reagieren Sie lieber
Hin zu	weg von
was bewegt Sie zum Handeln?	
Bewegen Sie sich eher auf Ziele zu	oder von Problemen die gelöst werden müssen weg?
Global	Detail
Nehmen Sie eher im „Großen Ganzen“ im Überblick war	oder sehen Sie eher die spezifischen Details?
Intern	Extern
wo finden Sie Ihre Motivation?	
Sind es Ihre inneren Werte, Überzeugungen, die sie motivieren etwas zu tun	oder eher externe Quellen (Freunde, Infos, ...)
Optionen	Prozeduren
Wie sieht Ihr Denkprozess aus?	
Überwiegt ein ständiges Suchen nach Alternativen	oder das Befolgen von Prozeduren / Prozessen?
Match	Mismatch
Was sehen sie eher ...	
Das was da ist → das Glas ist halb voll	Das was fehlt → das Glas ist halb leer
In time	Through time
Zeitorientierung	
Leben Sie im Moment, im Hier und Jetzt	Planen Sie lieber

Das innere Team stärken - mit den „Schwächen“ versöhnen

- Lösen Sie sich vom Gedanken „perfekt“ sein zu müssen, lernen Sie Ihre „Schwächen“ zu lieben!
- Stehen Sie zu Ihren fachlichen Schwächen, sofern Sie sie nicht im Beruf hindern oder arbeiten Sie daran, wenn Sie möchten!
- Denken Sie über Ihre persönlichen Schwächen nach und ziehen Sie auch hier wieder Bilanz!
- Bedenken Sie, dass jedes Verhalten auch seine guten Seiten hat – es hängt nur an Ihrer Sichtweise!

Schauen Sie auch auf die „Plus-Seite“ - Beispiel

Ich bin zu ruhig	
-	+
<ul style="list-style-type: none">• bring meinen Mund nicht auf• werde nicht wahrgenommen• beteilige mich wenig an Gesprächen• falle zu wenig auf	<ul style="list-style-type: none">• kann gut zuhören• denke bevor ich rede• stoße nicht vor den Kopf

Stärken entdecken vs. Selbstverständlichkeitsfalle

- Was könnten Sie stundenlang tun, ohne auf die Uhr zu blicken?
- Wofür werden Sie gelobt?
- Was schätzen andere an Ihnen?

Ihre persönliche Selbstverständlichkeitsfalle

Wie sieht Ihre persönliche „Selbstverständlichkeitsfalle“ aus – nehmen Sie Ihre Pluspunkte und Qualitäten beispielsweise nicht wahr, weil ...

- Sie sie generell abtun?
- Sie nicht gern über sich selbst sprechen?
- es immer jemanden (oder alle) gibt, die besser sind als Sie?
- Sie bei vielem einfach nicht das Gefühl haben, etwas gut genug zu können / zu beherrschen?
- für Sie selbst alles einfach normal erscheint, eben weil Sie so erzogen wurden oder „das“ schon immer konnten?
- weil es keine Anstrengung für Sie bedeutet?
- Sie sich generell lieber im Hintergrund halten (auch vor sich selbst)?
- Sie gelernt haben, dass man sich selbst nicht so wichtig nehmen soll?

Gedankenhygiene

Ich muss – ich soll

Brainstorming – wenn ich könnte wie ich wollte ...

Fragen dazu: was hindert mich / was würde geschehen, wenn ...

Diese Formulierungen klingen nicht nur fremdbestimmt, sie erzeugen außerdem enormen Druck und Stress.

Gewinnen Sie die Kontrolle zurück, betrachten Sie die Situation mit Abstand und entspannter und fragen Sie sich ...

- muss ich all die Dinge wirklich?
- zwingt mich jemand mit vorgehaltener Waffe ;-)?

Meist tun wir Dinge, weil

- andere sie auch machen
- irgendjemand einmal gesagt hat, dass wir das tun sollten
- wir uns dazu entschieden haben
- wir sie nützlich und richtig finden
- wir die Konsequenzen nicht in unserem Leben haben wollen, wenn wir bestimmte Dinge nicht tun würden

Erobern Sie sich Ihre Freiheit – Selbstbestimmtheit – zurück, in dem Sie sich klar werden, dass Sie nichts müssen, dass Sie aber ganz viele Dinge wollen!

Ändern Sie die Art, wie Sie mit sich selbst reden, dann ändern Sie oft auch Ihr Empfinden! Machen Sie aus dem „Müssen“ ein entspanntes „Wollen“ oder „Bevorzugen“ und prüfen Sie, was genau der Grund ist, warum Sie etwas tun!

Fragen Sie sich auch ...

- warum genau Sie sich dafür entschieden haben
- warum genau Sie sie für nützlich und richtig empfinden

... und finden Sie Ihre persönliche Antwort darauf!

Hinter vielen Überzeugungen stecken „alte Glaubenssätze“, die es aufzulösen gilt!

Beginne Sie damit, Glaubenssätze ungezwungen zu hinterfragen

Was hindert mich daran xy (nicht) zu tun? Was würde passieren, wenn ich xy (nicht) mache?

Wie könnte eine Situation sein, in der das nicht zutrifft?

Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil dieser Ansicht anfühlen ...?

Wie viel Sinn macht dieser Satz heute – als Erwachsener – für mich noch?

Sind Sie immer noch der Meinung, Sie „müssen“ etwas tun, dann finden Sie nun hier Ihre persönliche Begründung/Motivation und formulieren Sie um ...

„Muss-Satz“	
meine persönliche Motivation	
Neu-Formulierung	

Mit Kreativität & Strategie zum Ziel

Veränderungen

Vielfach ändern wir uns erst dann, wenn der Leidensdruck zu groß wird. Das hat zur Folge, dass wir nur mehr bedingt „reagieren“ und nicht mehr so bewusst „agieren“ können.

Machen Sie sich klar ...

- Ängste / Herausforderungen denen wir uns stellen, verschwinden
- ein „spannendes Leben“ beinhaltet auch Spannungen, Risiken, Veränderungen

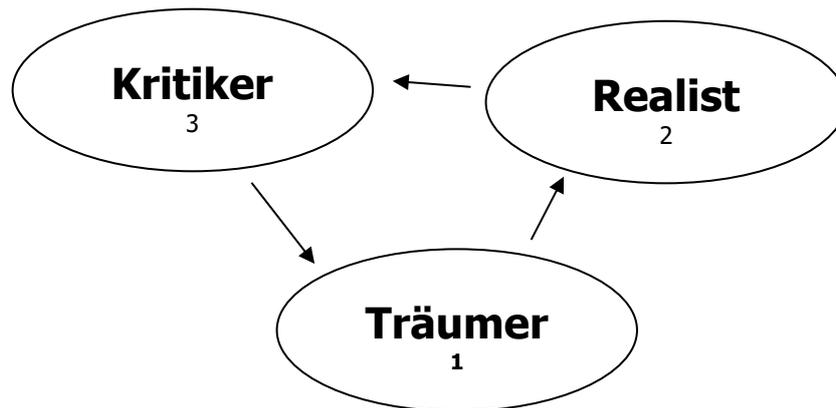
Arbeiten Sie daher an Ihren ...

- **Gewohnheiten**
 - welche Gewohnheiten sind störend, zeitraubend, gesundheitsschädlich, ... und somit „zum Abgewöhnen“
 - welche Gewohnheiten möchten Sie in Ihr Leben integrieren
- **Entscheidungen**
 - entscheiden Sie sich bewusst und gezielt
 - testen Sie das Wasser, bevor Sie hinein springen
 - schauen Sie in Ihre Vergangenheit, ob Sie schon ähnliche Entscheidungen getroffen haben
 - lernen Sie sich selbst immer besser kennen, besonders Ihre Stärken, Schwächen und Ängste
 - lernen Sie zwischen Wünschen und Bedürfnissen zu unterscheiden
 - fragen Sie sich immer: macht mich diese Entscheidung glücklicher/zufriedener?

Ziele erreichen

Walt-Disney-Strategie

Kreativitätstechnik zur Planung und Realisierung von Ideen



1. Zettel oder Kärtchen für Träumer, Realist und Kritiker in 3-Eck-Form am Boden auflegen.
2. In den Träumer steigen und „von der Ideen träumen“ – so ausgiebig und intensiv wie möglich. Auch Notizen sind hilfreich!
3. In den Realist steigen und nüchtern über die Verwirklichung des Traumes nachdenken (wie, wann, wo, mit wem, Kosten,). Ebenfalls Notizen!
4. In den Kritiker steigen und mit Blick auf den Realisten die Umsetzungspläne hinterfragen und Anregungen überdenken und notieren, was noch verbessert werden könnte.
5. Dann wieder in den Träumer – mit den Ideen des Kritikers den Traum „erneuern“.
6. ...

Die Runde so lange gehen, bis der Kritiker keine Einwände mehr hat

Ziele & die Vielfalt Ihrer Erreichung

Smart – Ziel

Sinnesspezifisch Simple, selbstinitiiierbar!

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?
Ich stelle mir vor, mein Ziel bereits erreicht zu haben – was sehe ich, was höre ich, welches Gefühl gibt mir das, welche Körperhaltung gehört dazu,...

Messbar Mit welchen Kriterien kann ich prüfen, ob ich mein Ziel erreicht habe! Wie werde ich es wissen?

Attraktiv Als-ob-jetzt-schon-erreicht-Form
Was genau möchte ich erreichen? Wie attraktiv genau ist mein Ziel für mich?
Jedes Ziel hat seinen Preis – wollen Sie ihn bezahlen? Wirklich? Wirklich wirklich?
Achtung: Sekundärgewinn

Realistisch Richtige Größe? Kann ich es selbst erreichen? Welche Vor- bzw. Nachteile gibt es?
Passt mein Ziel in mein „System“?
Öko-Check

Terminiert Total positiv
Termin festlegen! Wann genau werde ich mein Ziel erreicht haben?

Und zum Schluss - Wie Ihnen Ihre Körper hilft, sich selbst zu coachen ...

Möchten Sie sich stärker, sicherer optimistischer fühlen ...	setzen Sie sich die Krone auf
Möchten Sie Ihre Stimmung heben, lockerer sein	grinsen Sie „nonstop“ mindestens 60 Sekunden
Möchten Sie flexibel & kreativ denken	bewegen Sie sich
Möchten Sie fokussiert denken	gähnen Sie