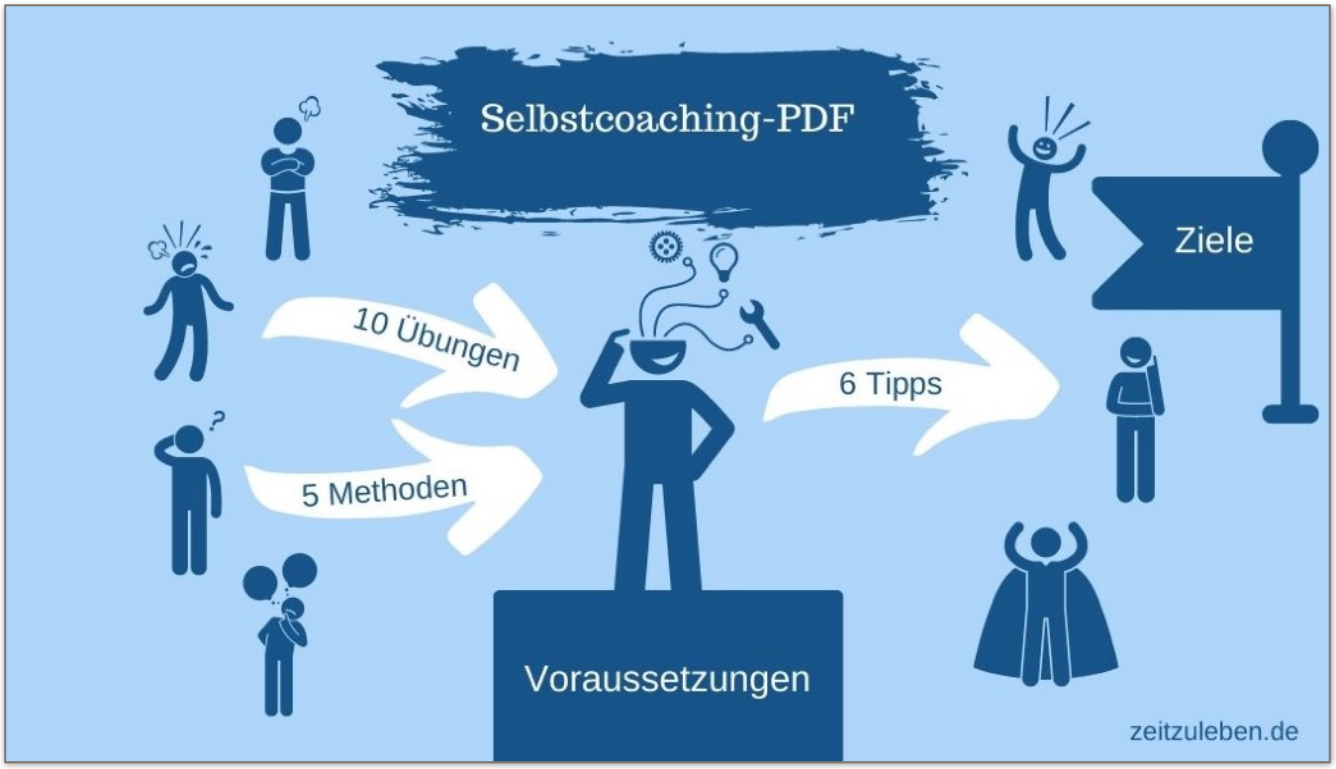
Selbstcoaching-PDF
Die Grundlage für persönliche Veränderungen

Dieses Selbstcoaching-PDF ist der Wegweiser, mit dem du so ziemlich jede Herausforderung in deinem Leben annimmst und löst. Und zwar **in Eigenregie, ohne fremde Hilfe.** Du entlarvst deine Blockaden, findest heraus, was du wirklich willst und erreichst das, was du dir vornimmst. Wie das gehen soll? Mit den **transformierenden Methoden und Übungen** aus diesem Selbstcoaching-PDF.



Selbstcoaching-PDF Die Grundlage für persönliche Veränderungen 1

Selbstcoaching-PDF: Ziele Methoden und Voraussetzungen 3

Motivierende Ziele 3

Wirkungsvolle und clevere Methoden 4

Voraussetzungen fürs Selbstcoaching 6

10 Selbstcoaching Übungen als PDF zum Ausfüllen und Ausdrucken 6

Übung 1: Klarheit mit der Standortanalyse 8

Übung 2: Motiviert mit der 5-Minuten-Technik 12

Übung 3: Satzergänzungsmethode 14

Übung 4: Alltagsprobleme loslassen mit der Problemskalierung 17

Übung 5: Erfolgsspirale 20

Übung 6: Geschenk-Denken 23

Übung 7: Basisminute 26

Übung 8: Selbstmotivierung mit 6 Fragen 28

Übung 9: Zeit gewinnen durch Nein-Sagen 31

Übung 10: Das Schwarzseher-Szenario 33

6 Tipps für die Verwendung dieses Selbstcoaching-PDFs 35

Das eigene Coaching beobachten 36

Tipp 1: Reflexionsschleife 36

Tipp 2: Kleine Schritte 37

Tipp 3: Gnädig mit dir selbst sein 38

Tipp 4: Umgang mit Widerständen 38

Tipp 5: Selbstverantwortung 39

Tipp 6: Emotionsregulation 40

Kann ich mit dem Selbstcoaching-PDF meine Ziele wirklich erreichen und meine Probleme lösen? 41

Selbstcoaching-PDF: Ausdrucken und loslegen 41

Selbstcoaching-PDF: Ziele Methoden und Voraussetzungen

Für deine Transformation mit dem Selbstcoaching-PDF brauchst du drei Dinge:

- **Ziele,** die dich motivieren und dein Leben besser machen.
- **Methoden,** mit denen du diese Ziele auf möglichst direktem Weg erreichst.
- **Voraussetzungen,** die dich an die bestmögliche Startposition bringen.

Willst du direkt richtig tief einsteigen, dann ist mein Selbstcoaching-Programm sicherlich interessant für dich. Aber starte ruhig erst einmal hier mit dem Selbstcoaching-PDF, um dir einen ersten Überblick über das Thema, die Methoden und die Möglichkeiten für dich zu verschaffen. Los geht es mit deinen Zielen.

Motivierende Ziele

Ohne Ziel kein Weg. Wenn du kein Ziel in dein Navi eingibst, kann keine Streckenführung erstellt werden. Ganz ähnlich ist es auch mit den Herausforderungen in unserem Leben.

Diese drei Fragen helfen dir, deine Ziele zu formulieren:

- **Was würde dein Leben wirklich zum Besseren wenden**?
- **Welches Problem möchtest du lösen?** Zum Beispiel Aufschieberitis beenden, Schüchternheit überwinden, Unzufriedenheit im Job in Leidenschaft verwandeln, ...
- **Welches Ziel möchtest du erreichen?** Ordnung in deinen Unterlagen. Eine erfüllte Beziehung. Den nächsten Karriereschritt gehen.

- „Ziele erreichen ist sauschwer.“ Kennst du das? Vielleicht hattest du bis jetzt nur nicht die passenden Methoden parat. Das kannst du mit dem Selbstcoaching-PDF ändern.

Wirkungsvolle und clevere Methoden

Du brauchst Techniken, mit denen du deine Probleme analysierst.

Denn nur, wenn du ein **Problem wirklich verstanden** hast, kannst du es auch lösen. Weil du nur mit einem tieferen Verständnis der Situation entscheiden kannst, welches Werkzeug dir bei der **Problemlösung** tatsächlich weiterhelfen kann.

Du brauchst Methoden, mit denen du deine Ziele herausfindest und auf den Punkt bringst.

Oft gehen wir zu oberflächlich daran, ein Ziel herauszufinden. So verfolgen viele von uns **Ziele, die uns nicht wirklich zufrieden machen.** Oder die Motivation fehlt, engagiert an ihnen zu arbeiten. Damit du die Ziele findest, die wirklich zu deinen Wünschen, deiner Persönlichkeit und deinen Bedürfnissen passen, brauchst du gute Methoden.

Du brauchst Tools, mit denen du **Blockaden auf deinem Weg zum Ziel** erkennst und auflöst.

Hast du dein Problem analysiert und ein Ziel formuliert, das wirklich zu dir passt? Super. Aber auch dann kann noch viel passieren. Damit dir Motivationsprobleme oder Umsetzungsschwäche nicht den Weg zum Ziel verbauen, brauchst du Tools, die dir helfen, **deine Blockaden zu überwinden.**

All das findest du hier im Selbstcoaching-PDF.

Im Selbstcoaching-PDF habe ich fünf Methoden für dich verlinkt, mit denen ich persönlich und viele hundert meiner Kursteilnehmenden ihr Leben gravierend verbessert haben:

1. Der **Problemlöseprozess mit dem Fomular „Problemlöser sein“:** eine Abfolge von ultrawirksamen Fragen, mit denen du Klarheit über dein Problem gewinnst

2. Die **Plus-/Minusanalyse des eigenen Lebens zum Ziele finden:** Mit dieser Analyse findest du heraus, wo du stehst und was du verbessern könntest. So gewinnst du ganz leicht einen Überblick über deine Ziele.

3. **The Work:** Die Methode, mit denen du dein Denken so analysierst und umbaust, dass du aus Grübeleien ganz leicht aussteigst und dich durch Sorgen weniger blockierst.

4. Die **Selbstcoaching-Methode: Innere Team:** Mit dieser Methode bringst du deine unterschiedlichen inneren Anteile auf einen Nenner. So findest du Klarheit, innere Sicherheit und Ruhe.

5. **Systemaufstellungen als Selbstcoaching-Instrument:** Damit machst du die Beziehungen zu all den Menschen sichtbar, die irgendwie mit einem Problem zu tun haben. So erkennst du Muster, Glaubenssätze oder alte Wunden, die zuvor nicht gesehen und bemerkt wurden.

Um diese Methoden beim **Selbstcoaching via PDF** einzusetzen, brauchst du einige Voraussetzungen. Mit diesen Basisfähigkeiten startest du aus der Poleposition und wirst quasi unaufhaltbar auf deinem Weg. Öffne dir deshalb am besten gleich alle Seiten in einem separaten Tab, lies sie dir in Ruhe durch und finde die Methode, die am besten zu dir und deinem Ziel passt! Doch **welche Voraussetzungen** gilt es sonst noch mitzubringen?

Voraussetzungen fürs Selbstcoaching

- **Offenheit und Perspektivwechsel:** Sei bereit, auch Ungewohntes zu denken und zu fühlen.
- **Veränderungsbereitschaft und Frustrationstoleranz:** Sei bereit, neue Wege zu gehen und diese auszuhalten, auch wenn es schwierig wird.
- **Wachstumsorientiertes Denken/Growth-Mindset:** Vertraue darauf, dass du dich ändern kannst und alles notwendige lernen kannst, um ein Leben nach deinen Wünschen zu führen.
- **Reflexionsfähigkeit:** Beobachte dich selbst und erkenne Zusammenhänge zwischen deinem Denken, Fühlen und Handeln.
- **Achtsamkeit:** Nimm möglichst bewusst wahr, was in dir und um dich herum passiert.

> Wenn du wissen willst, wie Selbstcoaching genau funktioniert, dass schau in unserem Lebenscoach-Ratgeber vorbei!

10 Selbstcoaching Übungen als PDF zum Ausfüllen und Ausdrucken

Das Gras wächst nicht schneller, wenn du dran ziehst. Es braucht Zeit zu wachsen. Ebenso ist es mit deiner persönlichen Veränderung mit dem Selbstcoaching-PDF. Auch die braucht Zeit.

Um dauerhafte Veränderungen zu bewirken, wendest du das Selbstcoaching-PDF also möglichst regelmäßig an. Trotzdem haben einige Selbstcoaching Übungen aber auch die Macht, sofort eine spürbare Verbesserung zu bewirken. Freu dich auf die Reise mit dir

selbst als deinen eigenen Coach und lass dich überraschen, was sich durch das Selbstcoaching-PDF alles verändert, wenn du beginnst Dinge anders anzugehen.

Lies dir die Selbstcoaching Übungen am besten alle einmal durch und entscheide dich dann, mit welcher Übung du am liebsten starten möchtest. Lass uns loslegen.

Übung 1:
Klarheit mit der Standortanalyse

Los geht es dort, wo du stehst. Wie beim Navi. Auch dort brauchst du einen Ausgangspunkt für deine Fahrt.

1. Erstelle eine **Liste deiner wichtigsten Lebensbereiche** (z. B. Beruf, Finanzen, Beziehungen, Körper, Innere Haltung, Freizeit, ...).

Lebensbereich 1: _____

Lebensbereich 2: _____

Lebensbereich 3: _____

Lebensbereich 4: _____

Lebensbereich 5: _____

Lebensbereich 6: _____

Lebensbereich 7: _____

Lebensbereich 8: _____

Lebensbereich 9: _____

2. Schätze nun zu jedem Lebensbereich ein, wie zufrieden du mit ihm bist. Verwende dazu eine Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (optimal) und zeichne ein Kreuz bei deiner Einschätzung.

Beispiel: Beruf 1 ├──────┼──────┤ 10

Lebensbereich 1: 1 ——— 10

Lebensbereich 2: 1 ——— 10

Lebensbereich 3: 1 ——— 10

Lebensbereich 4: 1 ——— 10

Lebensbereich 5: 1 ——— 10

Lebensbereich 6: 1 ——— 10

Lebensbereich 7: 1 ——— 10

Lebensbereich 8: 1 ——— 10

Lebensbereich 9: 1 ——— 10

3. Schau dir deine Skalen in Ruhe an und frag dich:

- Wo ist mein **größter Schmerz?**
- In welchem Bereich würde eine Veränderung am **meisten Auswirkungen auf meine Lebenszufriedenheit** bewirken?
- In welchem Bereich würde mir eine **Veränderung am leichtesten** fallen?

Beispiel: Mein größter Schmerz ist im Bereich Beziehungen. Da würde eine Verbesserung auch eine ganz starke Auswirkung auf meine Lebenszufriedenheit haben. Die Veränderung wäre schwierig, aber lohnenswert. Am leichtesten wäre eine Veränderung im Bereich „Beruf".

4. Entscheide dich für einen **Bereich, in dem du etwas verändern möchtest.**

Beispiel: Ich möchte im Bereich „Beziehungen“ wirklich etwas verändern. Das hat mich schon erschreckt, dass es in diesem Bereich so krass schlecht ist.

Hier möchte ich etwas verändern:

5. Frag dich: Was wäre **der erste kleine Schritt,** der mein Leben ein kleines Stückchen besser machen würde?

Beispiel: Ich bitte meine Partnerin um ein Gespräch. Und zwar nicht in einer Situation, in der wir uns streiten. Sondern in einer neutralen Situation.

Das ist mein erster kleiner Schritt:

6. Geh diesen Schritt und noch einen Schritt und noch einen …

Beispiel: Ich habe Angst, dass ich diesen Schritt immer wieder aufschiebe. Ich erzähle meiner Schwester, dass ich mit meiner Partner sprechen möchte und bitte sie, jeden Tag bei mir nachzufragen, ob ich meine Partnerin angesprochen habe.

Wie kann ich mich selbst dabei unterstützen, tagtäglich kleine Schritte zu gehen:

Übung 2:
Motiviert mit der 5-Minuten-Technik

Fehlt dir die Motivation, das notwendige anzupacken?

Dann ist dieser Tipp aus unserem Selbstcoaching-PDF wirklich Gold wert und damit gehst du so ziemlich **jeden unüberwindbar erscheinenden Berg mit Leichtigkeit** an. Denn du schrumpfst den Berg auf Mini-Größe und dann wird der Weg ganz leicht.

Der Trick: Nimm dir vor, nur 5 Minuten an der ungeliebten Aufgabe zu arbeiten. **5 Minuten schafft man.** Auch wenn es etwas wirklich Furchtbares ist.

1. Schalte alle Möglichkeiten zur Ablenkung für die kommenden 5 Minuten aus.
2. Stell den Timer deines Handys oder einen **Kurzzeitwecker auf 5 Minuten.**
3. Starte den Timer.
4. **Fange sofort mit der Aufgabe an.** Nur für 5 Minuten.
5. Wenn die **5 Minuten abgelaufen sind, stoppe sofort.**
6. Mach kurz eine Pause und atme dreimal tief ein und aus.
7. Frag dich: **Habe ich gerade Lust,** noch weitere 5 Minuten in diese Aufgabe zu investieren?
8. **Antworte ganz ehrlich,** ohne dich selbst unter Druck zu setzen.
9. Falls nein: O. k., dann hör jetzt wirklich auf und **mach etwas anderes.** Es ist sehr wichtig, dass du dir an dieser Stelle wirklich die Freiheit gibst, „Nein“ zu sagen, wenn dir danach ist. Nur dann funktioniert diese Technik. Wenn du dich selbst unter Druck setzt, weiterzumachen, funktioniert diese Technik nicht.
10. Falls ja: Geh zurück zu Schritt 2. Starte die nächsten 5 Minuten.

Schreib eine Liste mit den fünf wichtigsten Dingen, zu denen du dich unbedingt motivieren möchtest. (Abends vor dem Schlafengehen, das Wohnzimmer und die Küche aufräumen, das Buch-Projekt anfangen, Sport machen, mehr Gemüse essen, ...)

Willst du dich noch besser motivieren? Dann nutze die 10 Tipps, sich selbst zu motivieren

Wünschst du dir Ideen, was du **für ein schöneres und erfüllenderes Leben** ganz konkret tun kannst? Dann ist die nächste Übung aus dem Selbstcoaching-PDF für dich genau das Richtige.

Übung 3: Satzergänzungsmethode

Mit dieser Übung kommst du in **Kontakt mit deinem Inneren** und erfährst mehr darüber, was in dir vorgeht. Welche Gedanken unbewusst mitlaufen und welche Gefühle du gar nicht so bewusst wahrnimmst.

Das hilft dir, **dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was du jetzt gerade brauchst.** Zum Beispiel, wenn du dich gerade gestresst fühlst, vor einer schwierigen Entscheidung stehst oder du einen Konflikt mit jemandem hast.

Die Satzergänzungsmethode macht sich den sogenannten Zeigarnik-Effekt zunutze, wonach unser Verstand stetig danach strebt, Dinge abzuschließen. **Solange wir etwas nicht beendet haben, erzeugt das bei uns eine Spannung,** die wir auflösen wollen.

Die Satzergänzungsmethode **funktioniert nach einem sehr einfachen Prinzip.** Man nimmt sich einen bestimmten Satzanfang und ergänzt diesen dann mit allen möglichen Satzendungen. Dabei ist es wichtig, wirklich alles, was dir in den Kopf kommt, spontan, schnell und unzensiert aufzuschreiben. Dadurch wird der Verstand ausgeschaltet und du kannst **sogar auf die Dinge zugreifen, die bisher noch im Unbewussten verborgen** lagen.

Das geht so:

1. Stell einen Timer, z. B. in deinem Smartphone auf **5 Minuten.**
2. **Schreib zu jedem der folgenden Satzanfänge über die Dauer von 5 Minuten alles auf,** was dir dazu einfällt. Schnell und unzensiert. Diese Satzanfänge helfen dir dabei, deinen Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen auf die Spur zu kommen.

Hier drei Satzanfänge:

- Wenn es etwas gäbe, **das ich gerade gut gebrauchen** könnte, ...

- Wenn ich meinen innersten Bedürfnissen und Wünschen heute **ein kleines bisschen mehr Bewusstheit** entgegenbringe, …
- Wenn ich heute ein kleines bisschen mehr von der Person, die ich bin, **zum Ausdruck bringen sollte,** …

Mein Satzanfang: _____

Du kannst diese Methode des Selbstcoaching-PDF **auch für andere Themen, Fragestellungen oder Probleme** nutzen, zu denen du deine tieferliegenden Gedanken herausfinden möchtest. Dann starte einfach mit Satzanfängen, die zu diesen Themen passen.

Und **wenn du einfach mal abschalten möchtest?** Dann kannst du deine Alltagsprobleme mit folgender Übung ganz leicht hinter dir lassen.

Übung 4:
Alltagsprobleme loslassen mit der Problemskalierung

Manchmal möchte man **nichts lieber als einfach seine Ruhe.** Ruhe vor einem Problem, einer Grübelei oder Sorgenmacherei. Dabei hilft dir diese Übung.

Achtung: Diese Übung **eignet sich sehr gut für die Probleme des Alltags,** wie z. B. den belegten Parkplatz oder die lange Schlange im Supermarkt. Für Probleme, die eigentlich nicht so viel Raum bekommen sollten.

Bei allen anderen Problemen solltest du **gut überlegen, ob du dich für den Moment von ihnen distanzieren möchtest** oder ob du dich lieber damit auseinandersetzen solltest. Zum Beispiel, wenn es sich um ein schwerwiegenderes Problem wie z. B. eine Trennung oder einen Jobverlust handelt.

Mit einer Skalierung setzt du das Problem oder die Grübelei in einen anderen Maßstab. **Dadurch verändert sich deine Sichtweise** und du kannst dich leichter beruhigen und aus deinem Gedankenkarussel aussteigen.

So führst du konkret eine Skalierung eines Problems durch:

1. **Formuliere dein Problem.**

   Beispiel: Meine Freundin kommt mal wieder zu spät zu einer Verabredung.

2. Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = wenig schlimm, 10 = es gibt nichts Schlimmeres):
   Wie schlimm ist die derzeitige Problemsituation für dich?

   Beispiel: „Nicht sooo schlimm. Aber doch unangenehm, weil sie mich wirklich oft warten lässt:

   1 ——— 10

3. Im **Verhältnis zum heutigen Tag:** Wie problematisch ist diese Situation für dich

   Beispiel: „Die Meeting-Situation heut früh war weniger schlimm. Aber nachher ist noch der Elternabend, bei dem es bestimmt hoch hergeht. Also, so mittel.:

   1 ——— 10

4. Im **Verhältnis zu der vergangenen Woche:** Wie problematisch ist diese Situation für dich?

   Beispiel: „Das war ja eine ganz normale Woche. Aber der Stress mit den Kindern, dass die Handwerker nicht gekommen sind und ich den Geburtstag von Tante Hilde vergessen habe. Da wiegt das jetzt wirklich nicht so schwer.“.
   Also, mehr so im unteren Spektrum:

   1 ——— 10

5. Im **Verhältnis zum letzten Jahr:** Wie problematisch ist diese Situation für dich? (Beispiel: Da muss ich schon lachen. Das ist natürlich gar nicht schlimm. Aber ein bisschen schon doch, weil es eben auch immer und immer wieder vorkommt, dass ich warten muss. Also:

   1 ——— 10

6. Im **Verhältnis zu deinem gesamten Leben:** Wie problematisch ist diese Situation für dich?

   Beispiel: Okay, bezogen auf mein gesamtes Leben spielt es nun wirklich so gut wie keine Rolle, dass ich jetzt hier sitze und warte. Aber! Da es immer wieder vorkommt, fällt es schon ins Gewicht. 1 10

   1 10

7. Auf einer Skala von 1 bis 10: **Wie schlimm ist diese Situation jetzt noch für dich?** Wie fühlt es sich an?

   Beispiel: viel weniger schlimm als am Anfang der Übung. Aber ein bisschen schlimm ist es schon noch. 1 10

   1 10

8. **Welches Fazit ziehe ich?** Wie geht es mir jetzt? Welche Sichtweise habe ich jetzt auf mein Problem?

   Beispiel: Ich werde das Problem mit dem Zuspätkommen ansprechen. Immer wieder leide ich darunter und das lässt sich ja vielleicht auch ändern.

Manchmal geht es aber ja nicht darum, ein Problem loszulassen. Sondern es anzugehen. Zum Beispiel, wenn du Probleme mit deinem Selbstvertrauen hast. Dafür ist die folgende Übung perfekt.

Übung 5: Erfolgsspirale

Mit dieser Übung installierst du mit Hilfe des Selbstcoaching-PDF einen Prozess, der dein **Selbstvertrauen ganz automatisch immer weiter nach oben schraubt.**

Dazu nimmst du dir jeden Tag eine einzige Sache vor, die du garantiert umsetzen kannst und auch wirst. Damit **beweist du dir selbst, dass du dich auf dich verlassen** kannst. Und das stärkt dein Selbstvertrauen. Und zwar Tag für Tag.

1. Nimm dir jeden Tag **eine Sache vor, die du umsetzen möchtest.** Schreib dies am besten täglich auf. (Für diese Sache gelten vier Kriterien: a) etwas, das du noch nie getan hast oder selten tust b) etwas, das du auf jeden Fall schaffen wirst (es geht nicht, um den objektiven Nutzen, sondern darum dir zu beweisen: wenn ich mir was vornehme, setze ich das auch um) c) das nur von dir selbst abhängt und d) das messbar ist.
2. **Setz deinen Vorsatz in die Tat um.**
3. Prüfe, ob du dein Vorhaben umgesetzt hast. **Sei stolz auf dich** und mach dir bewusst, dass du dich auf dich verlassen kannst, weil du machst, was du dir vornimmst.

Diese Schritte kannst du jeden Tag durchführen:

1. Was nehme ich mir heute vor? Etwas, das ich noch nicht oder nur selten gemacht habe, das ich auf jeden Fall schaffen werde, das nur von mir abhängt, messbar ist.

   Beispiel: 5 mal die Rückenübung machen, die ich auch der Krankengymnastik kenne, einen Apfel essen, Abends vor dem Schlafengehen alle Zimmer aufräumen.

2. Wie setze ich den Vorsatz in die Tat um?

Beispiel: Ich mache mir ein Post-it an die Kaffeemaschine, sodass ich morgens direkt an die Rückenübung denke, Ich lege den Apfel unübersehbar auf den Küchentisch, Ich lege einen großen Erinnerungszettel auf mein Bett

3. Habe ich umgesetzt, was ich mir vorgenommen habe?

Beispiel: Ja, ich habe die Rückenübungen direkt morgens gemacht, Ja, ich habe den Apfel den ganzen Tag ignoriert aber vor dem Schlafengehen doch noch gegessen, Nein, ich war so müde und es war mir zu viel aufzuräumen.

Falls du einmal etwas nicht umsetzt, begib dich auf Spurensuche: War das, was ich mir vorgenommen hatte zu groß?, habe ich mich nicht zuverlässig daran erinnert? **Lerne aus deinen nicht umgesetzten Vorsätzen** und passe deine Vorhaben für die Zukunft an.

Beispiel: Abends alle Zimmer aufzuräumen, ist eine zu große Hürde. Nur die Küche aufzuräumen, ist realistischer. Das schaffe ich.

Wichtig: **Es geht bei der Erfolgsspirale nicht darum, viel zu schaffen,** z. B. deine gesamte Ernährung gesünder zu gestalten oder deine Wohnung ordentlicher zu bekommen. Die Erfolgsspirale ist allein dazu da, dir zu beweisen: **Ich bin ein Mensch, der schafft, was er sich vornimmt.** Du zeigst dir mit deinen täglichen Erfolgen, dass du dir selbst vertrauen und dich auf dich wirklich verlassen kannst.

Wenn es dir um die **dauerhafte Umsetzung** geht, wie eine bessere Ernährung, mehr Sport, ordentlicher zu sein. Dann sind andere Übungen passender. Schau dir dann z. B. Übung 2 und Übung 8 an.

Was die Erfolgsspirale dir bringt?

Mit der Erfolgsspirale kommt dein **Selbstvertrauen richtig in Schwung.** Du wirst merken: Das macht richtig Freude.

Die folgende Übung hilft dir, **vergangene kleinere und größere Krisen mit neuen Augen** zu sehen. Und zwar so, dass sie ihre belastende Wirkung verlieren.

Übung 6:
Geschenk-Denken

Das Geschenk-Denken aus diesem Selbstcoaching-PDF hilft dir, **Krisen oder auch kleineren Ärgernissen im Rückblick den Stachel zu nehmen.** Und zwar, indem du ganz bewusst den Blick auf das Positive legst.

WICHTIG: Das **Geschenk-Denken hilft dir erst im Nachhinein.** In der akuten Krise hilft es nicht. Da ist anderes wichtiger: Resilienz: Wie du Krisen besser überstehst.

Denk an eine Krise oder ein belastendes Erlebnis, das du erlebt hast.

Beispiel: Die Trennung von Luca

Stell dir dazu dann folgende Fragen:

- Was ist **das Gute daran?**

  Beispiel: Die Trennung hat mir geholfen, wirklich zu meinen Wünschen zu stehen. Ohne die Trennung von Kim, wäre ich nicht nach Berlin gezogen und hätte meinen derzeitigen tollen Job nicht.)

- Was kann ich **daraus lernen?**

  Beispiel: Es lohnt sich, für seine Wünsche einzutreten. Auch, wenn man dafür einen schmerzhaften Weg gehen muss.)

- Was ist das **„Geschenk" darin?**

  Beispiel: Letztendlich bin ich klüger und erfahrener geworden und habe das bekommen, was ich will.

Wie kannst du Geschenk-Denken trainieren?

1. **Übe dieses Denkmuster an kleinen alltäglichen Ärgernissen und Missgeschicken.**
   Zum Beispiel wenn deine Bahn Verspätung hat oder du einen Strafzettel bekommen hast. Überleg so lange, bis dir wenigstens ein Punkt dazu einfällt. Beispielsweise so etwas wie: „Vielleicht rase ich in Zukunft weniger und vermeide dadurch einen Unfall."

Wie erinnere ich mich daran, das Geschenk-Denken zu trainieren und anzuwenden? (Handy-Alarm, Post-it, ...)

2. **Ruf dir Krisen aus deiner Vergangenheit in Erinnerung und such darin das Positive.**
   Zum Beispiel wenn du eine schlimme Trennung erlebt hast oder deinen Job verloren hast. Beispielsweise: Ohne diese Trennung hätte ich nie an der großartigen Gruppenreise in die Pyrenäen teilgenommen. Oder: Ohne den Jobverlust würde ich mich weiter jeden Tag über meinen cholerischen Chef aufregen.

Auf welche bewältigten Krisen möchte ich das Geschenk-Denken anwenden?

Wichtig: Nur, weil du das Positive in einer Krise zu entdecken versuchst, heißt das nicht, dass du das Negative wegschiebst. **Das Geschenk-Denken hilft dir ein Sowohl-als-auch zu sehen.** Und zwar genau an den Stellen, an denen die meisten von uns dazu neigen, ausschließlich auf das Negative zu konzentrieren.

Und wenn du dir mal eine Erholungspause wünscht? Dann ist die nächste Übung aus diesem Selbstcoaching-PDF ganz wunderbar dafür geeignet.

Übung 7:
Basisminute

Mit der Basisminute schenkst du deinem Kopf **eine kurze Erholungspause von deinen Gedanken.** Damit lädst du ganz fix deine Batterien wieder auf und kannst in stressigen Situationen entspannter reagieren.

Die Basisminute ist eine Idee von Martin Boroson. Dabei geht es darum, eine Minute lang **einfach nur „zu sein",** statt ständig etwas „zu tun".

Das Tolle an der Basisminute: Sie passt in jeden Alltag. Denn: eine Minute hat jeder und jede. Und sie ist **einfach anzuwenden.** Ohne Kurs, Lehrer oder Vorwissen.

So geht es:

1. Such dir einen **Platz, an dem du ungestört bist** und stell dein Telefon aus.
2. Wähle eine **Sitzposition, die du gut für eine Minute halten kannst.** Setz dich am besten auf eine harte Oberfläche wie z. B. den Boden oder eine Stuhlkante. Lehn dich nicht an. Richte dich im Sitzen auf.
3. Stell dir einen Wecker oder eine Stoppuhr auf **exakt eine Minute.** Es ist wichtig, einen Wecker zu nutzen, damit du für diese Minute komplett die Zeit vergessen kannst. Übe wirklich nur für eine Minute.
4. Schließ die Augen und atme langsam ein und aus. **Vertiefe dich in deinen Atem.** So lange, bis der Wecker klingelt. Dann beende die Übung.
5. **Wenn du zwischendurch abgelenkt bist, dann mach dir darüber keine Gedanken,** sondern vertiefe dich einfach wieder in deinen Atem.

Zu welchen Zeitpunkten in deinem Alltag kannst du die Basisminute einbauen? (nach dem Frühstück, in der Mittagspause, ...)

Nach einer Pause kannst du dann richtig loslegen. **Brauchst du dazu Motivation?** Dann hilft dir die folgende Übung des Selbstcoaching-PDF, auch die schwierigsten Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Übung 8:
Selbstmotivierung mit 6 Fragen

Die 6-Motivationsfragen-Methode wurde vom amerikanischen Psychologen Michael Pantalon entwickelt. Seine „Instant Influence"-Methode wird in Krankenhäusern eingesetzt, wenn drogen- und alkoholabhängige Menschen in der Notaufnahme landen. Dort haben Ärzte und Pflegekräfte **nur wenige Minuten Zeit,** um die Menschen davon zu überzeugen, ihren Lebenswandel zu ändern.

Die Methode ist sehr erfolgreich und wissenschaftlich abgesichert. Später hat man herausgefunden, dass diese Methode auch exzellent für die Selbstmotivation funktioniert.

Beantworte dir folgende Fragen (möglichst schriftlich):

Wozu möchtest du dich motivieren?

Beispiel: „Heute laufen gehen"

1. Was könnte **ein möglicher Grund sein, das zu tun?**

   Beispiel: „Ich möchte fitter werden."

2. Auf einer Skala von 1 bis 10, **wie bereit bist du, sofort/in den nächsten Tagen mit dieser Sache anzufangen?**

   Beispiel: „eine 3“

3. **Warum hast du keine niedrigere Zahl gewählt?**

   Beispiel: „Weil ich mich daran erinnere, wie toll ich mich nach dem letzten Mal Laufen gefühlt habe.“

4. Wenn du dir vorstellst, du hättest es bereits getan: Was **wären dann wahrscheinlich die positiven Folgen?**

   Beispiel: „Ich würde mich super fühlen und nächstes Mal würde es mir vielleicht leichter fallen zu laufen.“

5. **Warum ist dir das wichtig?**

   Beispiel: „Ich würde erleben, dass Laufen nicht nur anstrengend und nervig ist, sondern dafür sorgt, dass ich mich gut fühle.“

6. Was wäre **ein erster Schritt,** wenn du anfangen wollen würdest?

Beispiel: „Ich ziehe mir jetzt meine Laufsachen an."

Und jetzt tust du genau das, was du bei Frage 6 geantwortet hast. Du hast dir deine guten Gründe bewusst gemacht. Du weißt, wieso es für dich gut ist, genau das jetzt zu tun. Und mit dieser etwas veränderten Haltung sollte es dir viel leichter fallen, nun wirklich ins Handeln zu kommen.

Übung 9:
Zeit gewinnen durch Nein-Sagen

Für vieles, was wichtig ist, **brauchst du Zeit und einen freien Kopf.** Ob es um deinen Beruf oder deine privaten Vorhaben geht.

Daher solltest **„Nein" sagen können,** um dir den Freiraum zu schaffen, den du brauchst.

Hier drei Übungen, mit denen du das „Nein sagen" üben kannst.

Dir erstmal Bedenkzeit erbitten

Wenn dich jemand um etwas bittet. Sag als erstes weder „Ja" noch „Nein". Sondern bitte um Bedenkzeit.

Denn meistens musst du nicht sofort antworten. Sondern du kannst die **Entscheidung verschieben** und später nochmal darauf zurückkommen.

Was könntest du sagen, wenn du **Bedenkzeit erbitten** möchtest?

Beispiel: „Ich muss da kurz drüber nachdenken." Oder „Ich sag dir morgen Bescheid."

Das Nein begründen

Wenn du einen guten **Grund für dein Nein** nennst, macht es das deinem Gegenüber leichter, es anzunehmen.

Denk an eine Situation, die häufiger vorkommt und in der du gerne „Nein" sagen möchtest. Wie könntest du dein „Nein" begründen?

Beispiel: „Nein, ich kann dir dabei nicht helfen, weil ich keine Zeit habe." Oder „Nein, ich komme nicht mit, weil ich heute Abend Zeit für mich allein brauche." Oder „Nein, ich habe gerade selbst so viel zu tun"

Ein Gegenangebot machen

Es ist auch möglich, einen Gegenvorschlag zu machen, also vielleicht **eine andere Idee einzubringen,** wie derjenige sein Anliegen lösen kann. Du zeigst damit, dass dir der andere nicht egal ist. Gleichzeitig machst du aber auch klar, dass du nicht zur Verfügung stehst.

Denk an eine Situation, die öfter vorkommt und in der du „Nein" sagen möchtest. **Welches Gegenangebot könntest du machen?**

Beispiel: „Nein, ich kann dir die Deko nicht machen, aber ich schick dir ein Video, in dem total gut erklärt ist, wie es geht. Damit kriegst du das auf jeden Fall hin." Oder „Den ganzen Tag kann ich leider nicht beim Umzug helfen. Aber ich kann Samstagvormittag von 9 bis 13 Uhr."

„Nein" sagen können, **schafft dir Freiraum** und du wirst mit dieser Fähigkeit zur Gestalterin und zum Gestalter deines Lebens.

Eine ebenso nützliche Fähigkeit ist es, dankbar sein zu können. Denn **Dankbarkeit macht uns glücklich.** Manchmal fällt es jedoch schwer, Dinge zu finden, für die du dankbar sein kannst. Mit der folgenden Übung **gelingt dir ein dankbarer Blick auf dein Leben** ganz leicht. So hilft dir das Selbstcoaching-PDF auch oder gerade dann, wenn dir dein Leben im Moment alles andere als rosig erscheint.

Übung 10:
Das Schwarzseher-Szenario

Mit dieser Übung des Selbstcoaching-PDF kultivierst du Dankbarkeit ohne dich direkt dazu motivieren zu müssen. Eine gute Sache, **wenn es dir gerade vielleicht wirklich schwer fällt, den Blick auf das Gute und Schöne in deinem Leben zu richten.**

Mit dieser Übung geht es nämlich darum, deinen Fokus, auf dem „Schlechten“ zu lassen.

Oder noch paradoxer: Du überlegst, was noch viel schlimmer hätte kommen können.

Stell dir dafür eine dieser Fragen und beantworte sie möglichst schriftlich:

- Was hätte in deinem Leben bisher alles schiefgehen können?

  Beispiel: Unfall mit schlimmen Folgen, dreimal durchs Examen fallen und mit 30 ohne Abschluss dastehen

- Was hätte noch viel schlimmer kommen können?

  Beispiel: Nach der Scheidung und Hausverkauf nicht nur mit „null“ dastehen, sondern auch noch Schulden haben

Welches Unglück hätte passieren können, das nicht passiert ist?

Welche Möglichkeiten hätten dir auch verwehrt bleiben können?

Wo hattest du mal so richtig Glück im Unglück?

Diese Momente sind ein **guter Grund, um dankbar zu sein.** Dankbar, dass es nicht so gekommen ist. So findest du zur Dankbarkeit. Quasi automatisch. Ohne, dich zwingen zu müssen, dankbar zu sein.

Mit diesen wirkungsvollen und nützlichen Selbstcoaching-Übungen hast du die **perfekte Ausrüstung für dein Selbstcoaching.** Egal, ob du dich **entspannen, motivieren oder dein Selbstvertrauen stärken** willst. Du bist bestens gerüstet.

6 Tipps für die Verwendung dieses Selbstcoaching-PDFs

Gelingendes Selbstcoaching via PDF basiert nicht nur auf einzelnen Übungen. Es gehört noch einiges mehr dazu, um erfolgreich die eigenen Ziele zu erreichen!

Hier habe ich für dich sechs Tipps, wie du d**ein eigenes Coaching auch an schlechten Tagen gerne angehst!** Und wenn du noch mehr über deine Möglichkeiten als Selbstcoach erfahren willst, schau mal beim Lebenscoach vorbei.

Das eigene Coaching beobachten

Mit dem Selbstcoaching-PDF bist du dein eigener Coach. Du sorgst dafür, dass du dranbleibst, dass du s**innvolle Schritte gehst** und vor allem auch dafür, dass du prüfst, ob das, was du unternommen hast, dich weitergebracht hat.

So findest du heraus, was für dich gut funktioniert hat und was nicht. Und dann machst du **immer mehr von dem, was für dich gut funktioniert hat.** Was nicht funktioniert, das lässt du einfach weg.

Hier sind sechs Tipps für deine langfristige Entwicklung mit dem Selbstcoaching-PDF.

Tipp 1: Reflexionsschleife

Mit einer Reflexionsschleife bleibst du sicher an der Anwendung deines Selbstcoaching-PDF dran. **Du hältst durch und wirst dauerhafte Veränderungen zuverlässig umsetzen.**

Das geht so:

An einem regelmäßig wiederkehrenden Termin stellst du dir eine Abfolge ganz bestimmter Fragen. Sorge dafür, dass du diesen Termin nicht vergisst. Nimm ihn ebenso wichtig wie deine Autoinspektion, die Zahnreinigung oder eine Verabredung mit deinem Liebsten. Bewährt hat sich dabei ein wöchentlicher Rhythmus.

Nimm dir an diesem Termin Zeit für dein Selbstcoaching-PDF. Schau zurück und plane dann deine nächsten Entwicklungsschritte.

Folgende Fragen eigenen sich hervorragend für deine Reflexionsschliefe:

- Was ist derzeit **mein übergeordnetes Ziel?** (Für den Fokus ist es wichtig, sich das jede Woche kurz vor Augen zu führen.)
- Was **wollte ich für dieses Ziel diese Woche unbedingt machen** oder erreichen?
- Bin ich **meinem übergeordneten Ziel dadurch näher gekommen?**
- **Wie habe ich das gemacht?** (Was habe ich dafür getan? Was habe ich versäumt?)
- **Welche Stolpersteine** gab es, um die ich mich unbedingt kümmern sollte?
- Wie lautet mein **Gesamtfazit für diese Woche?**
- Was möchte ich **nächste Woche für das übergeordnete Ziel tun?**
- **Welchen wichtigen Schritt muss ich unbedingt machen,** damit genau das gelingt?
- **Wie stelle ich sicher, dass mir das gelingt?**

Du kannst dieses Gerüst für dich anpassen und so die für dich passendste und bestmögliche Reflexionsschleife kreieren.

Tipp 2: Kleine Schritte

Wir können **nahezu jedes Ziel erreichen und jede Entwicklung voranbringen,** wenn wir dem Prinzip der kleinen Schritte folgen und einen Schritt nach dem anderen gehen.

Daher: Vermeide Hau-Ruck-Aktionen. Geh lieber kleine Schritte mit deinem Selbstcoaching-PDF und dafür zuverlässig und dauerhaft.

Dann hältst du durch und **wirst so gut wie immer erreichen, was du dir vorgenommen hast.**

Kleiner Tipp: Meist ist das, was du für einen kleinen Schritt hältst, viel zu groß.

Mach die kleinen Schritt wirklich klein.

Wenn du denkst, täglich Tag eine halbe Stunde Joggen, wäre ein gute Idee, dann starte lieber mit täglich fünf Minuten auf der Stelle laufen. Und steigere dich dann nach und nach.

Das erscheint dir zu klein?

Wie oft warst du mit deinen vermeintlich kleinen Schritten schon erfolgreich?

Ist es nicht Zeit, etwas wirklich Neues auszuprobieren? **Vertrau den kleinen Schritten.**

Ich kann dir sagen: Das kann dein Leben komplett verändern. Auf diese Weise habe ich Klavierspielen, Englisch und Handwerkern gelernt. Und glaub mir: ich bin weder ein besonders disziplinierter noch geschickter Mensch. Doch mit dem Prinzip der kleinen Schritte erreiche ich alles, was ich will.

Tipp 3: Gnädig mit dir selbst sein

Sich selbst zu verurteilen und abzustrafen, kostet Energie und bringt dir wirklich überhaupt nichts.

Sei gnädig, geduldig und freundlich mit dir selbst. Denn dann gelingt es dir, auch **nach Enttäuschungen leicht, wieder Kraft zu schöpfen** und mit neuer Power weiterzugehen. Du behältst deine Kraft, gehst liebevoll mit dir um. Du bist nicht im Stress-Modus, sondern entspannt. Und dadurch kommst du leichter auf frische Ideen und hast Lust, einen neuen Versuch zu starten.

Gnädig und freundlich mit sich selbst zu sein hat nur Vorteile! Nutze sie.

Tipp 4: Umgang mit Widerständen

Lerne deine Widerstände kennen und **finde gute Strategien,** sie zu überwinden.

Jeder und jede von uns hat Widerstände. Zum Beispiel Unlust, Trägheit, Perfektionismus, mangelndes Zutrauen, … . Diese Liste lässt sich unendlich fortsetzen. **Entscheidend ist,**

dass du deine ganz persönlichen Widerstände erkennst und Wege findest, gut mit ihnen umzugehen und sie zu überwinden.

Mach eine Analyse:

- Was bringt dich regelmäßig aus dem Tritt?
- Woran scheiterst du immer und immer wieder?

Und dann überleg dir systematisch, was dir helfen könnte, deinen **Widerständen ein wenig die Macht zu nehmen.**

Finde Ideen, die für dich funktionieren. Wichtig ist, dass du dich dabei besser kennenlernst und herausfindet, was genau bei dir greift und womit du deine Widerstände überwindest.

Ein wichtiges Grundprinzip dafür: Ausprobieren. Überprüfen. Anpassen.

- Finde eine Idee.
- Probier sie aus.
- Überprüfe, wie sie für dich funktioniert hat.
- Lass weg, was für dich nicht funktioniert. Mach mehr von dem, was funktioniert.

Vielleicht hast du einen blinden Fleck. Sowohl, was deine Widerstände angeht als auch, was gute Strategien angeht, sie zu überwinden. Frag Menschen, die dich gut kennen und überlegt gemeinsam, wie du deine Widerstände überwinden kannst.

Tipp 5: Selbstverantwortung

Wenn du nicht über dein Leben bestimmst, bestimmen andere darüber.

Für **ein Leben nach deinen Wünschen**, musst du die volle Verantwortung für dein Leben übernehmen. Das Selbstcoaching-PDF bietet dir dafür die perfekte Basis.

Damit mache ich mich höchstwahrscheinlich nicht beliebt. Aber es ist nun mal so: Du solltest **deine stärkste Interessenvertreterin** sein, wenn du selbstbestimmt leben willst.

Was heißt das?

Du tust das, was nötig ist, um das zu bekommen, was du willst. Ohne darauf zu warten, dass andere dir deine Wünsche erfüllen. Egal, wie viele Knüppel du zwischen die Beine bekommst, wie ungerecht das Leben zu dir ist oder was du an Ballast mit dir herumschleppst.

Dein Leid auf andere abzuwälzen bringt dich kein Stück weiter. Die **Verantwortung für deinen nächsten Schritt zu übernehmen,** jedoch schon.

Tipp 6: Emotionsregulation

Lerne einen guten Umgang mit deinen Gefühlen. Denn deine **Lebensqualität wird zu einem Großteil von deinen Gefühlen bestimmt.**

Wie würde sich dein Leben verändern, **wenn du in der Hand hättest, wie gut du dich fühlst?** Wenn du selbst bestimmen könntest, ob du gut gelaunt oder miesepetrig durchs Leben gehst?

Meisterst du die Magie der Gefühlsregulation, bist du für ein schönes Leben weder abhängig von deinen Lebensumständen noch von den Menschen um dich herum. Wie das geht, erfährst du in Ein Schlüssel für einen guten Umgang mit deinen Gefühlen.

Kann ich mit dem Selbstcoaching-PDF meine Ziele wirklich erreichen und meine Probleme lösen?

Ja, **du kannst mit dem Selbstcoaching-PDF deine Ziele erreichen** und deine Probleme lösen. Das Selbstcoaching-PDF hilft aber auch nicht bei allen Problemen oder beim Erreichen jedes Ziels. Manchmal kommen wir an **Probleme, die wir alleine nicht gelöst bekommen.**

Das merkst du daran, wenn du verschiedenes ausprobierst und dennoch nicht das gewünschte Ergebnis bekommst. Das Ziel nicht annähernd erreichst oder dein Problem fest bestehen bleibt wie der Mount Everest. Dann lohnt sich professionelle Unterstützung. **Ein Coach oder eine Beraterin können dir dann helfen,** dein Problem zu lösen und deine Ziele zu erreichen.

Oder du buchst dir einen Online-Kurs. **Zeitlich unabhängig und im eigenen Rhythmus arbeitest du mit meiner Unterstützung an deinen Zielen.** Interessiert dich das? Dann schau mal hier Selbstcoaching.

Selbstcoaching-PDF: Ausdrucken und loslegen

Dein Navi ist programmiert, **der Weg ist klar.** Du weißt nun ganz genau, was du tun musst. Du hast verstanden ...

- wie wichtig Ziele und geeignete Methoden für dein Selbstcoaching via PDF sind.
- welche Voraussetzungen die Umsetzung des Selbstcoaching-PDF braucht.
- Außerdem hast du einen **Koffer vollgepackt mit Selbstcoaching Übungen und Tipps, die es dir leicht machen, dein eigener Coach zu sein.**

Druck die das Selbstcoaching-PDF aus, lade es dir herunter, sodass du es auf dem Smartphone und deinem Rechner stets parat hast. Und such dir Verbündete. **Mit wem könntest du gemeinsam mit dem Selbstcoaching-PDF an deiner persönlichen Entwicklung arbeiten?** Teile dieses Selbstcoaching-PDF doch auf Social Media und inspiriere andere für diesen verlockenden Weg, sein Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

> Ich weiß, dass es manchmal schwer ist, die Dinge allein anzugehen. Deshalb schau einmal hier vorbei: Zeitzuleben-Selbstcoaching.

Hier siehst du alles aus diesem Selbstcoaching-PDF nochmal auf einen Blick: