

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Stefanie Demann

Selbst- coaching

GABAL

Stefanie Demann

30 Minuten

Selbstcoaching

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlag und Layout: die Imprimatur, Hainburg;
Martin Zech, Bremen
Lektorat: Uta Graßhoff, Frankfurt/Main
Satz: Zerosoft, Timisoara, Rumänien
Grafiken: Gudrun Hanauer, Hanauer Grafik Nürnberg
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt
Titelbild: MAXFX, fotolia.com

© 2009 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
3. Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-260-1

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Wo bin ich? Inventur	9
Das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen	11
Was bin ich mir selbst wert?	13
Energieaufwand und Leistungsbereitschaft	16
Erfüllung in Beruf und Privatleben	19
2. Wie bin ich denn hierher gekommen?	
Analyse	23
Entscheidungen überdenken	24
Entwicklungsrückblick	27
Verpasste Chancen	29
Wo sind sie geblieben: Wünsche und Träume	30
Krise	33
3. Wo will ich hin? Ziele	37
Motivation	38
Vision	39
Potenzial	43
Talent	44
Wissen und Können	47
Stärken und Schwächen	50
Einzigartigkeit	53
Ziele	55

4. Wie mache ich mich auf den Weg?	
Umsetzung	65
Strategie	66
Los geht's	66
Ängste nutzen	68
Erfahrungen neu bewerten	75
Routinen durchbrechen	77
5. Wann bin ich da? Kontrolle	81
Erfolge und Belohnungen	82
Ausdauer	83
Auszeit	84
Scheitern	85
Fast Reader	90
Weiterführende Literatur	95
Stichwortregister	96

Vorwort

Wenn Sie jemals den Film „Nackte Kanone“ gesehen haben, dann erinnern Sie sich vielleicht an die Szene, in der Leslie Nielsen durch New York geht und völlig geistesabwesend plötzlich mitten im Dschungel steht. Erst als der Rindenmulch lautstark unter seinen Füßen knirscht, wacht er auf, besinnt sich kopfschüttelnd und ändert seine Richtung – dahin, wo er eigentlich hinwollte.

Auch wenn unser Leben selten so absurd ist wie besagter Film: Fast jedem Menschen geht es einmal so, dass er ohne eigenes Zutun in eine Entwicklung hineingerät und dann wie in Trance einfach jahrelang in die vorgegebene Richtung weitermarschiert. Und plötzlich erwacht man und fragt sich, wie es überhaupt dazu kommen konnte. Wie ein Schiffchen auf den Wellen hat man sich von anderen hin und her werfen lassen, sich der allgemeinen Dynamik hingegen und es entweder gar nicht gemerkt oder sich eingeredet, dass das ganz normal sei.

Doch mit einem Mal schaltet sich der eigene Wille wie ein Widerstand dazwischen und man weiß, dass es so nicht weitergehen kann: Der erste Job, den man damals angenommen hat, hat sich schon vor Urzeiten als Fiasko entpuppt. Die Stelle, die einem früher so viel Spaß gemacht hat, ist nach zahlreichen Um-

strukturierungen längst nicht mehr das, was sie einmal war, und von den früheren Kollegen ist auch kaum noch jemand da. Die Führungsverantwortung, die man zwangsläufig übernehmen musste, um nicht als unambitioniert zu gelten, liegt wie eine schwere Last auf einem. Die einst so gefragten Fachkenntnisse interessieren jetzt nicht mehr.

30 Minuten Selbstcoaching zeigt Ihnen, wie Sie systematisch herausfinden, wo Sie sich gerade befinden und wohin Sie wollen – beruflich und privat. Systematisch bedeutet nicht, dass Selbstcoaching nur funktioniert, wenn Sie jeden hier vorgestellten Gedanken nachvollziehen und jede Übung und Methode anwenden. Sie sind Ihr eigener Coach, somit entscheiden Sie selbst, welche Impulse für Sie sinnvoll sind.

Stefanie Demann ist seit Jahren erfolgreiche Selbstcoacherin. Die studierte Rhetorikerin lebt, was sie lehrt: Sie gründete als Mutter von zwei Kleinkindern „demannplus Kommunikationstraining und Coaching“. Seitdem begleitet sie Mitarbeiter und Führungskräfte erfolgreich dabei, die Begeisterung für sich selbst zu entdecken und zu handeln. Ihre Kunden schätzen sie für ihr Charisma und ihr unaufdringliches Einfühlungsvermögen. www.demannplus.de



30 MINUTEN

Wo stehen Sie?

Seite 9

Was sind Sie sich wert?

Seite 13

Wer raubt Ihre Energie?

Seite 16

1. Wo bin ich? Inventur

Sie wissen schon, wohin Sie wollen? Wunderbar. Nein, noch nicht? Großartig. Das Schöne am Selbstcoaching ist, dass Sie es in jeder Lebenslage anwenden können. Selbstcoaching ist eine Methode, die eigene Entwicklung aktiv voranzubringen. Wenn Sie schon wissen, wohin Sie wollen, können Sie Selbstcoaching-Techniken anwenden, um herauszufinden, wie Sie da hinkommen. Wenn Sie noch gar keine klare Vorstellung haben, sondern nur das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, können Sie durch Selbstcoaching herausfinden, was Sie wirklich wollen.

Selbstcoacher befinden sich in einem Entwicklungsprozess. Das heißt, die Reise geht von A nach B. Bei B angekommen, sind Sie nicht mehr der, der Sie bei A waren. Sie haben sich entwickelt, Sie haben etwas geändert, Sie haben sich verändert. Manchen Menschen ist das zunächst nicht bewusst. Für einige ist es vielleicht ein Grund zur Besorgnis, weil man nicht vorhersagen kann, wie man sein wird. Für Selbstcoacher jedoch ist es eine gute Nachricht.