

Sabine Schröder

Veränderungsprozesse erfolgreich meistern, aber wie?

Ein Leitfaden zum Selbstcoaching

Inhalt

Einleitung

Lektion 1: Wie entscheidungsfreudig sind Sie?

Übung

Lektion 2: Entdecken Sie Ihre Ressourcen!

Übung

Lektion 3: Ressourcenorientiert Entscheidungen treffen

Übung

Lektion 4: Überschlagen Sie die Kosten!

Übung

Lektion 5: Ich will mich verändern, aber wie? Wovon Ihre Veränderungsenergie abhängt

Übung

Lektion 6: Ich will mich verändern, aber wie?

Ressourcenorientiert

Übung

Lektion 7: Ich will mich verändern, aber wie? Werte- und sinnorientiert

Übung

Lektion 8: Gewinnen Sie eine Vision für Ihr Leben!

Übung

Lektion 9: Entwickeln Sie angenehme Zielgefühle!

Übung

Lektion 10: Von der Zukunft zurück zur Gegenwart

Übung

Lektion 11: Hindernisse und Rückschläge meistern

Übung

Lektion 12: Ankommen heißt feiern!

Übung

Einleitung

Veränderungen sind normal. Nicht ein Augenblick gleicht dem anderen. Zu leben bedeutet, dass alles ständig im Fluss ist. Allein unser Körper verändert sich ständig: Zellen werden gebildet, erfüllen ihre Aufgabe, sterben wieder ab. Biochemische Prozesse sorgen für komplexe Stoffwechselfvorgänge.

Unser Gehirn bleibt eine lebenslange Baustelle. Ununterbrochen filtert und verarbeitet es neue Reize und verknüpft neue mit bereits vorhandenen Informationen. Neuronale Netzwerke wachsen oder werden umgebaut.

Wir sind ständig damit beschäftigt, uns an unsere Umgebung anzupassen oder sie an uns.

Trotzdem: Veränderungen machen Angst. Weniger die kleinen, die wir kaum oder gar nicht wahrnehmen, aber je größer und komplexer, desto aufregender – meistens jedenfalls. Obwohl der Mensch ein geniales Anpassungswunder ist, machen uns Veränderungsprozesse zu schaffen. Woran liegt das?

Veränderungsprozesse beinhalten ein hohes Maß an Komplexität: Altes wird losgelassen, ohne dass das Neue schon sichtbar oder greifbar ist. Dementsprechend sind die benötigten Ressourcen möglicherweise noch nicht abrufbar oder sogar noch nicht vorhanden. Der Prozess zwischen dem Ausgangspunkt und dem Ziel ist also sehr krisenanfällig: Was, wenn es nicht gelingt? Was, wenn das Ziel sich als falsch erweist? „Woher weiß ich, dass ich mich in die richtige Richtung verändere?“, mögen Sie sich fragen.

Dieser Leitfaden zum Selbstcoaching unterstützt Sie darin, Schritt für Schritt Ihre Veränderung erfolgreich zu meistern. Ich unterstütze Sie in Ihrem Entscheidungsprozess, entdecke mit Ihnen zahlreiche Ressourcen und erarbeite mit

Ihnen verschiedene wichtige Energieispenden, die Sie benötigen, damit Ihr Prozess gelingt. Zu jeder Lektion stelle ich Ihnen eine Übung zur Verfügung, die sich in meiner langjährigen Arbeit als Coach oftmals bewährt hat.

Viel Spaß und Erfolg!

Lektion 1: Wie entscheidungsfreudig sind Sie?

Unser Leben ist voll von Entscheidungen, das geht schon morgens los: Lieber aufstehen oder noch 5 Minuten liegen bleiben? Was ziehe ich an? Kaffee oder Tee zum Frühstück oder frühstücke ich überhaupt?

Nicht über alle Dinge denken wir jedes Mal neu nach, ein ganzes Arsenal an Lebensmustern haben wir uns im Laufe der Zeit angeeignet und das ist in den meisten Fällen auch gut so. Denn sonst wäre unser Leben noch viel komplexer als es ohnehin schon heutzutage ist. Trotzdem treffen wir am Tag so manche Entscheidungen, die mehr Gewicht haben als der Pfefferminztee, den wir möglicherweise statt des üblichen Kräutertees gewählt haben:

Kläre ich das Missverständnis mit meinem Kollegen, wann und wie?

Lasse ich meine Tochter bei ihrem Freund übernachten?

Lohnt sich die Reparatur meines Autos oder kaufe ich mir ein neues? Und wenn ja, gebraucht oder nagelneu?

Diese Entscheidungen beinhalten schon deutlich mehr Konsequenzen, je nachdem, wie Sie sich entscheiden. Dann sind da noch die „großen“ Entscheidungen, wie z.B. die Frage, ob Sie umziehen, einen neuen Job annehmen oder ob Sie eine neue Beziehung eingehen wollen oder nicht.

An den großen Entscheidungen sehen Sie sofort, dass sie auf jeden Fall eine Veränderung im Leben mit sich bringen werden. Wenn Sie woanders wohnen, einen neuen Job haben oder eine neue Beziehung eingegangen sind, dann haben Sie anderes hinter sich gelassen und lernen gleichzeitig, sich an die neue Situation zu gewöhnen, sich an sie anzupassen.

Große Entscheidungen bedeuten in der Regel große Veränderungen.