

SELBSTLOB-COACHING



Bild: Niko Korte / pixelio.de

Drei Schritte zum Verstärken von WERT-vollem Handeln

Einstieg mit: Lob aussprechen für eine konkrete Handlung

(„Ich lobe mich dafür, dass ich..., ich freue mich, weil ich..., ich bin stolz auf mich, dass ich..., ich schätze mich dafür, dass... / ich bin von mir positiv überrascht/beeindruckt, weil ich es geschafft habe...“.)

1. **Eigenen, konkreten HINZU-Erfolgsschritt benennen und bewusst machen**, für den Sie sich loben:
 - (a) Beschreiben Sie, was Sie in der Situation genau HINZU getan haben (IHRE Handlung!)
 - (b) Welche Gedanken haben Sie dabei gemerkt, welche haben Sie sich „abgekauft“,
 - (c) welche innere, emotionale Hürde haben Sie dabei genommen,
 - (d) welche Folgen hatte Ihr Handeln: welche kurzfristigen Konsequenzen? welche langfristigen?)

2. **Unterschied bilden zu ungünstigem WEGVON-Verhalten**
 - (a) Beschreiben Sie das WEGVON-Handeln als Gegenpol – wie hätten Sie ungünstigerweise gehandelt
 - (b) aus welcher Denkweise heraus hätten Sie ungünstigerweise so gehandelt,
 - (c) welchen inneren, emotionalen Hürden wären Sie mit der WEGVON-Handlung ausgewichen,
 - (d) welche Konsequenzen hätte das für Sie gehabt (kurzfristige Konsequenzen? - langfristig?): *„Früher hätte ich in dieser Situation ungünstigerweise folgendermaßen reagiert...“, „weil ich früher so und so gedacht habe, hätte ich dies und das gemacht, und mich dabei folgendermaßen gefühlt...“.*

3. **Verknüpfung zwischen HINZU-Handlung und WERT-voller Richtung herstellen**

Welche Bedeutung hat Ihre konkrete HINZU-Handlung für das, wofür Sie sich in Ihrem Leben engagieren wollen? Warum ist dieses HINZU-Verhalten WERT-voll für Sie? Welchen Ihrer Lebens-WERTE nähern Sie sich dadurch an? Welche innere „Kosten“ waren Sie diesmal bereit, dafür in Kauf zu nehmen?

[Spornen Sie sich mit einem Satz an, das neue Verhalten nun öfter zu zeigen. Machen Sie sich bewusst, in welche Richtung Sie dadurch Ihr Leben bewegen würden, wenn Sie es wiederholen würden! Schreiben Sie sich als Selbstverpflichtung auf, wann Sie wieder so oder so eine ähnliche Handlung machen werden!]

Tipp: wenn Sie irgendwo stecken bleiben, wippen Sie so lange zwischen 1 und 2 hin und her, bis Ihnen die Bedeutung, die Sie mit Ihrer konkreten HINZU-Handlung in diesem Moment für Ihr Leben geschaffen haben, bewusst ist (Wippen-Technik)