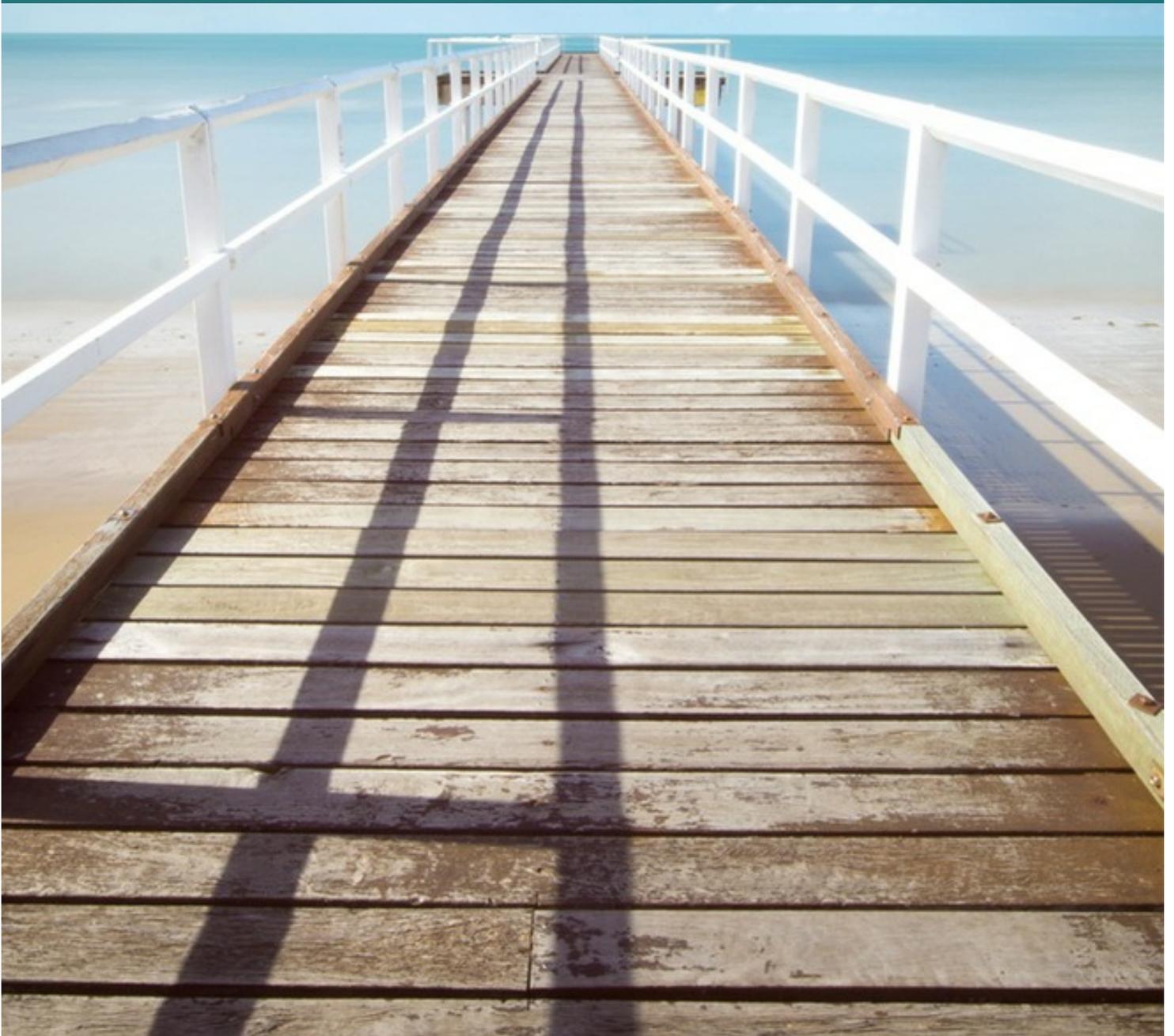


Christine-Winter.de - Trainerin für Stille Stärken

7 Tipps für ein Selbst-Coaching, das Spaß macht

Wie du gut für dich sorgst und richtig viel erreichst, weil du selbst deine Persönliche Veränderung in die Hand nimmst.



Christine Winter

Trainerin für Stille Stärken

Impressum

Christine Winter	
Trainerin für Stille Stärken	BLOG: https://stille-stärken.de
Marienstraße 1c	WEB: https://christine-winter.de
85298 Scheyern	coaching@christine-winter.de

7 Tipps für dein Selbstcoaching

Du findest deine Lösungen am liebsten selbst?

Ich auch. Deswegen habe ich meine wichtigsten Tipps notiert, damit du im Selbstcoaching erfolgreich und mit Spaß an deine Ziele kommst.

Übung macht den Meister.

Daher ist es am besten, wenn du alle neuen Methoden zunächst einmal mit kleineren Themen und Alltagsproblemen ausprobierst. Probiere die Techniken in Bereichen, die dich nicht arg belasten. So kannst du mit Spaß und Neugier experimentieren und Erfahrungen darüber sammeln, wie du deine Gedanken und dein Erleben beeinflussen kannst.

Mach es dir leicht und angenehm und erfreulich.

Du musst nichts leisten und nichts beweisen. Alle Übungsschritte sollen dir leicht fallen und Spaß machen.

Wenn du das Gefühl hast, dass eine Übung nichts für dich ist, dann lass sie weg.

Jeder Mensch ist anders – und was für jemand anderen hilfreich ist, passt vielleicht nicht für dich oder für diesen Moment.

Betrachte alle Vorschläge für dein Selbstcoaching immer als Buffet zum Probieren. Nimm dir, was dir schmeckt. Was du nicht magst, das lass einfach links liegen.

Mach dir Notizen. Oder eine Skizze.

Wenn du dir während der Übungen etwas merken möchtest oder den Überblick behalten willst, mach dir Notizen oder eine schnelle Zeichnung. Das ist vor allem dann hilfreich, wenn in der Übung Fragen zu beantworten sind.

Versuche, die vorgegebenen Schritte möglichst genau einzuhalten.

Oft kommt es auf den genauen Wortlaut an oder auf die Reihenfolge, damit die Übung wirklich funktioniert.

Es braucht einige Erfahrung, bevor du auch mit eigenen Ideen zu einem guten Ergebnis kommst.

Einen Schritt nach dem anderen.

Wenn du mit einer geschriebenen Anleitung durch eine Coaching-Übung gehst, dann lies dir immer einen Übungsschritt und schließe dann die Augen, während du die Anweisung ausführst.

Danach liest du den nächsten Schritt und machst anschließend wieder die Augen zu, um dich bei der Ausführung besser auf dich selber konzentrieren zu können.

Gönn' dir den Spaß!

Falls etwas nicht auf Anhieb klappt, denk dir nichts. Es geht ja nicht um Perfektion, sondern darum, mit Vergnügen etwas über dich und deine Möglichkeiten zur Veränderung zu erfahren.

Nimm die Methoden und dich selber nicht zu ernst, sondern hab Spaß und Freude am Ausprobieren.

Und dann habe ich noch eine ganz wichtige Bitte an dich...

Bitte Sorge jederzeit gut für dich.

Dazu gehört auch und vor allem, dass du an schwerwiegenden Problemen, bei denen du selbst nicht weiterkommst, nicht allein „herumdokterst“, sondern mit einem Profi zusammenarbeitest.

Wenn dir etwas schwer zu schaffen macht, wende dich bitte an einen Therapeuten oder an deinen Arzt.

Du musst nicht alles allein lösen – es gibt bei Therapeuten wunderbare Veränderungs- und Problemlösungs-Methoden für psychische Probleme, die weit über das hinausgehen, was unter den Selbsthilfe-Möglichkeiten finden kannst.

Und wenn es sich eher um Alltagsthemen handelt, die dir das Leben schwer machen aber keine Therapie brauchen, dann ist ein Coaching genau richtig für dich.

Zum gleich Ausprobieren

Eine kleine Auswahl von Übungen aus dem [Stille-Stärken-Blog](#).

Die schnellste Entspannung der Welt

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Lach doch mal!

Wie du einen miesen Tag weglachst.

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Woher weiß man, was man will?

Wenn denken gerade nicht weiterhilft: Probier's mal mit Gefühl.

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Denk dir die Angst weg

Angst passiert im Kopf. Wieso nicht mal die Gedanken ändern...?

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Wie du deine Prüfung perfekt vorbereitest

Mentales Training für schwierige Termine.

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Kennst du den glücklichsten Teil deines Körpers? ;-)

Nee, nicht, was du jetzt denkst...

[KLICK zum Ausprobieren...](#)

Und wenn es nicht klappt...

Möglicherweise fällt es dir schwer, die Veränderung zu erkennen, obwohl sie schon passiert ist.

Es ist gar nicht so einfach, wenn du die Person bist, die für das Coaching verantwortlich ist, und gleichzeitig bist du total gespannt, ob du etwas von der Veränderung merkst, während du die Methode anwendest.

Da kommt die Aufmerksamkeit schnell an ihre Grenzen und du denkst, dass es nicht geklappt hat. Genau genommen hat schon irgendetwas funktioniert - aber was? Und wie wirkt es nun? Vor allem: Wie erkennst du es?

Auch darüber gibt es einen [Artikel im Stille-Stärken-Blog](#).

Aber: Selbstcoaching hat Grenzen.

Wenn du in mehrere Rollen gleichzeitig schlüpfst, wird das schnell schwierig. Und wenn du dich überfordert fühlst, macht es dir bald keinen Spaß mehr. Das wäre sehr schade.

Du darfst es dir leicht machen. Lass einen Coach die Methoden für dich anleiten, so dass du dich auf dein Thema konzentrieren kannst.



Lieber gemeinsam?

Es gibt Themen, die lassen sich alleine nicht so leicht lösen.
Dann ist es gut, einen Coach zu haben, der sich um die
Methode kümmert, damit du dich auf dein Thema
konzentrieren kannst.

So ein Coaching häufig eine einmalige Sache.
Danach bist du voller neuer Ideen und machst mit Erfolg
und Spaß weiter deine eigenen Schritte
für deine Persönliche Entwicklung.

[MEHR INFOS ÜBER'S COACHING](#)