

# Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

JULI 2023



## **Packe den Stier bei den Hörnern!**

Schluss mit Aufschieberitis von schwierigen Gesprächen. Ab diesem Monat packst Du zu! Du sprichst unliebsame Dinge an: Mit Wahrheit, in Klarheit und voller Liebe.

Als ich den Coaching-Impuls für Juli vorgedacht hatte, war ich geleitet von der Frage, wie wir mehr Dinge in die Umsetzung bringen. Je mehr ich aber darüber nachdenke, dass habe ich den Eindruck, dass ich mit

### **Schritt 1: Verschaffe dir Atempausen und tanke Urkraft**

Der erste Schritt, um Ideen in die Tat umzusetzen, besteht darin, klare und konkrete Ziele zu formulieren. Definiere, was du erreichen möchtest und visualisiere dir das Ergebnis. Dies kannst du z.B. durch "Zielfotos" tun, die dich immer erinnern: "Da will ich hin". Platziere sie gut sichtbar in deinem Alltag.

Und dann setze dir realistische Meilensteine, um dorthin zu gelangen. Erstelle einen Plan, der dir dabei hilft, die erforderlichen Schritte zu identifizieren und diese in kleinere, handhabbare Aufgaben aufzuteilen. Dies hilft dir, fokussiert zu bleiben und kontinuierlich Fortschritte zu machen.

### **Schritt 2: Belebe gute Beziehungen**

Die Angst vor dem Scheitern oder die Angst vor den Meinungen der Menschen aus unserem Umfeld hält leicht davon ab, Ideen umzusetzen und neue (ungewohnte) Wege zu gehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Misserfolge Teil des Lernprozesses sind und dich näher an den Erfolg bringen können. Ändere deine Einstellung zum Scheitern und betrachte es als eine Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen und dich weiterzuentwickeln. Akzeptiere, dass Rückschläge unvermeidlich sind, aber dass du aus ihnen wachsen kannst. Stehe auf, wenn du fällst, und gehe gestärkt aus den Herausforderungen hervor. Überlege nicht zu lange, bevor du einen kleinen Schritt wagst. Es ist viel einfacher einen kleinen Schritt zu korrigieren, als dass du irgendwann mit einem "größten Knall" zu scheitern oder vielleicht gar nie in die Umsetzung kommst.

### **Schritt 3: Erlebe wieder Flow-Momente**

Es ist schwer, alleine den Start zu schaffen und es ist schwer alleine den gesamten Weg zu gehen. Suche dir eine unterstützende Gemeinschaft oder finde eine Person, die schon ein Stück mehr deines Weges gegangen ist und dir entgegen kommt, um dich zu begleiten und dich in deinem Vorhaben anspricht.

Teile deine Ideen mit Freunden, Familie oder Gleichgesinnten und lasse dich von ihrer Unterstützung und ihrem Feedback motivieren. Nutze auch die Ressourcen und das Wissen anderer, um zu lernen und neue Perspektiven zu gewinnen. Eine starke Unterstützung macht den Unterschied zwischen Träumen und Anfängen, zwischen Aufgeben und Durchhalten.

### **Schritt 4: Entfalte die Kreativität in dir**

Es ist wichtig, auf dem Weg zur Umsetzung deiner Ideen kleine Erfolge bewusst wahrzunehmen und zu feiern. Wenn dich z.B. lobt, dann rede dieses Feedback nicht klein, sondern nimm dies als Geschenk an. Selbst kleine Fortschritte sind eine Quelle der Motivation und geben dir das Gefühl, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Ich würde mich freuen, wenn du mit mir deine neuen Ziele und kleine Erfolge teilst. [Schreibe mir unter kontakt@danielhaas.de](mailto:kontakt@danielhaas.de)

### **Lege JETZT - EINFACH - LOS**

Nimm dir heute noch einen Zettel und plane. Nimm dir einen ersten Schritt und packe ihn einfach heute noch an.

Falls Dich dieser Impuls berührt hat und du **Unterstützung bei der Konkretisierung und Umsetzung deiner Träume** suchst, dann schreibe mir einfach und wir können gemeinsam auf eine Reise gehen, bei der Du mehr Leben in deine Jahre bringst.