

Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

AUGUST 2023



Was hast Du noch nie getan?

Gib Deinen Alltagsroutinen mal Urlaub und unterbreche sie. Stelle Dir regelmäßig diese Frage: "Was kann ich tun, was ich so noch nie getan habe?"

Hast du schon einmal spontan in einem Bergbach (nackt) gebadet? Bist du schon mal an einem "Lost Place" gewesen, wo "Zutritt verboten" stand? Hast du schon einmal ohne dringend Grund mitten in der Woche dir einen Tag Urlaub gegönnt, bist weggefahren und hast die Kinder zum Dönerladen geschickt? Hast du schon mal...

Als Coach treffe ich immer wieder auf Menschen, die bei solchen Gedanken(spielen) schon kalte Füße und Angstschweiß bekommen.

Kennst du das Gefühl, von aufdringlichen Gedanken wie "Das darf man nicht," "Das hat noch niemand getan," oder "Was denken die Leute?" gehemmt zu werden? Diese Ängste können uns oft davon abhalten, Neues auszuprobieren und unsere Komfortzone zu verlassen. Doch lasst uns überlegen, wie wir diese Barrieren durchbrechen können.

Folgende praktische Tipps habe ich aus den Gesprächen mit vielen Coachees gesammelt:

Selbstreflexion:

Analysiere deine Ängste und versuche herauszufinden, woher sie kommen. Auf welchen (irrationalen) Annahmen Prägungen basieren sie?

Akzeptanz:

Akzeptiere, dass Ängste ein natürlicher Teil des Lebens sind, aber sie müssen dich nicht kontrollieren.

Du entscheidest, wie du damit umgehst. Wenn die Angst vor einem nächsten Schritt stark ist, dann kannst du dich fragen: "Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich jetzt... mache?" Oft erkennst du, dass die Konsequenzen bei weitem nicht so schlimm sind, wie du es dir vorgestellt hast.

Ermutigung:

Umgebe dich mit positiven Einflüssen und Menschen, die dich ermutigen, deine Ängste zu überwinden. Gemeinsam macht es mehr Spaß! Suche dir ein Umfeld von "Mutmachern" und meide konsequent "Bedenkenträger".

Mache eine "Mutsprung" oder Traum-Liste:

Schreibe alle Dinge auf, die du noch nie gemacht hast, aber schon immer tun wolltest. Denke bitte nicht nur groß, sondern vor allem verrückt und unkonventionell. Es ist nicht so wichtig was du tust, sondern dass du was Neues anpackst.

Kleine Schritte:

Beginne mit kleinen Schritten. Es ist nicht notwendig, direkt zum Eisbaden in Norwegen zu gehen. Vielleicht ist es doch der versteckte Bergbach auf der Schwäbischen Alb. Schritt für Schritt kannst du deine Komfortzone erweitern.

Visualisierung:

Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wie es riecht, wie es schmeckt, wenn du die Angst überwindest und die aufregenden Ergebnisse deiner Handlungen genießt. Träume dich hinein - und dann lege **JETZT. EINFACH. LOS**

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.