



## **Coaching als Reise zur „ICH-Zufriedenheit“**

„Wie soll das funktionieren? In so kurzer Zeit? Ist doch Quatsch, ich beschäftige mich nun schon Monate oder sogar Jahre wenig erfolgreich mit diesen Themen...“, werden Sie sich denken...

Angenommen, Sie leben in Ihrer eigenen Welt, in der Sie langsam an Ihre Grenzen kommen, weil Sie immer die gleichen Runden drehen und sich nichts verändert oder löst. Sie sind gesund, scheinbar erfolgreich, aber unzufrieden und von außen bemerkt vielleicht niemand etwas von Ihrer Rat- oder Hilflosigkeit. Doch dann suchen Sie sich für eine begrenzte Zeit einen Coach, den Sie mit auf eine Reise in Ihre Welt nehmen. Der Coach darf die Schuhe anbehalten, ist wertschätzend, offen und lässt sich wie ein Gast Ihr Gelände zeigen – dabei immer auf der Suche nach Lösungselementen.

**Was muss unbedingt zu Ihrer Reiseausrüstung gehören?** Es ist Ihr Wille, den Weg der Veränderung zugehen. Ihre Bereitschaft, einige Steine auf dem Weg von einem Ort zum nächsten aus Ihrem Rucksack auszupacken und stattdessen neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln und hinein zu legen.

**Diese Reise ist anstrengend**, es ist kein Wellnessurlaub, sondern eher vergleichbar mit einer Wanderung im Harz oder einem Aufstieg in den Alpen, **aber sie lohnt sich!** Sie blicken aus einer neuen Perspektive auf die vertraute Landschaft und entdecken völlig neue Dinge und Zusammenhänge. Ihr Selbstbewusstsein ist gestiegen und je mehr Sie (Ihre Selbstreflexion) trainieren, desto schneller kommen Sie (oben) an bzw. sehen Sie klar einen neuen Weg vor sich. Damit besteht das zweite wichtige Reisewerkzeug aus dem aktiven Handeln, dem Tun.

**Diese Reise erfordert Mut und Entscheidungen!** Sie funktioniert nicht mit einer „von-weg-Motivation: dafür bin ich zu alt, zu dumm...“, sondern sie erfordert eine „hinzu-Motivation: ich habe schon ganz andere Dinge geschafft, das wäre doch gelacht, wenn...“. Anstrengend dabei ist, dass Sie für diese Einstellungsänderung Ihre Komfortzone verlassen müssen, denn niemand kann Ihnen genau sagen was die Veränderungen mit sich bringen oder nach sich ziehen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Mut zum Risiko und Vertrauen in Ihre eigene Kraft entwickeln. Je größer Ihr Wunsch nach Veränderung ist, desto größer ist Ihre Bereitschaft, sich bewusst für neue Wege zu entscheiden.

**Warum sollten Sie öfter mutig sein?** Persönliche Entwicklung und Lernerfahrungen sind nur möglich, wenn Sie das Risiko eingehen, gewohnte und eingefahrene Situation und Verhaltensweisen zu verlassen. Je öfter Sie dabei persönliche Fortschritte verzeichnen, desto einfacher wird es Ihnen fallen, sich auf Neuland zu bewegen.

Betrachtet man ein Grundmuster erfolgreicher Menschen, so erkennt man Ähnlichkeit mit einem Stehaufmännchen - basierend aus den bereits genannten Bausteinen: Der Kraft, auch nach einer Niederlage wieder aufzustehen, dem Mut sich zu entscheiden und aktiv neue Lösungen zu suchen und weiter zugehen. Mit dieser Haltung und Vorgehensweise steigen Ihre Selbstzufriedenheit, der Lebensgenuss und Ihre Leistungsniveau.

**Reisen Sie mit. Sie bestimmen das Ziel und die Reisegeschwindigkeit.**