

Dein Alltag auf dem Prüfstand

Coaching-Übung

von Christina Macke
www.erbluehen.de





In dieser Coaching-Übung widmest Du Dich der Frage, was wie viel Raum innerhalb Deines Lebens hat. So kannst Du für Dich überprüfen, was stimmig ist und was nicht. Neben dem Ist-Zustand geht es auch darum, Deinen Wunschzustand darzulegen, sodass Du konkrete Ansätze daraus ableiten kannst, wie Du vom Ist-Zustand zu Deinem Ziel-Zustand kommen kannst.

1. Identifiziere Deine verschiedenen Lebensbereiche

Nimm Dir zunächst einen Moment Zeit und sammle die verschiedenen Bereiche, die Dein Leben ausmachen. Das kann von Familie, Arbeit, über spezielle Hobbies, Ehrenamt bis hin zu Weiterbildung, Sport und Social Media wirklich alles mögliche sein.

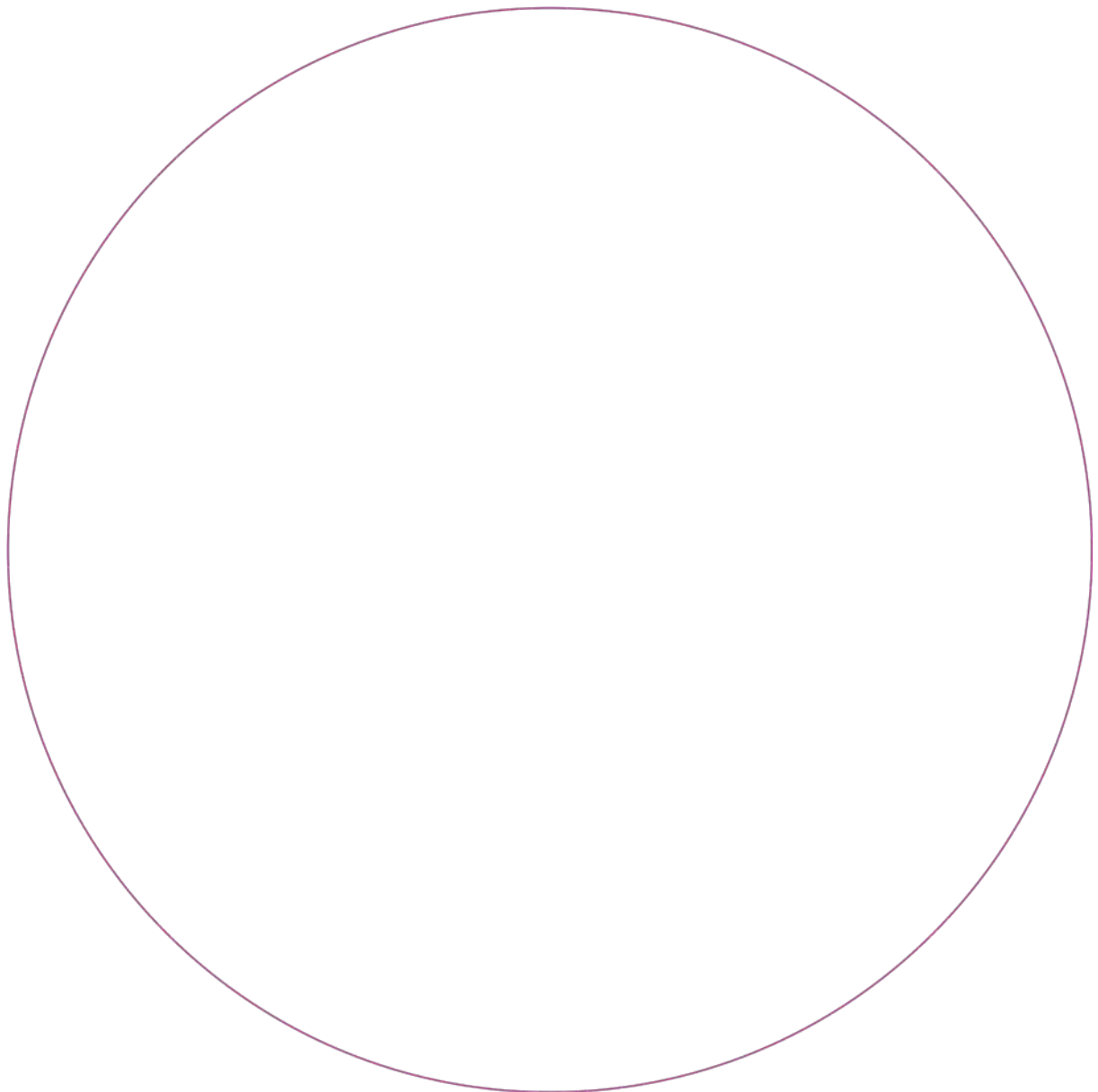
Meine gegenwärtigen Lebensbereiche:



2. Ist-Zustand

Visualisiere die gegenwärtige Aufteilung Deiner Lebensbereiche. Denke nicht großartig darüber nach, sondern zeichne spontan die Tortenstücke ein und beschrifte sie entsprechend.

Sei ganz ehrlich. Diese Grafik ist eh nur für Deine Augen bestimmt. Du brauchst nichts zu beschönigen. Dein Wunschzustand kommt anschließend dran ;-)



Datum:



3. Werte Deine Grafik aus

Was ist gut so, wie es ist?

Was sollte sich verändern?

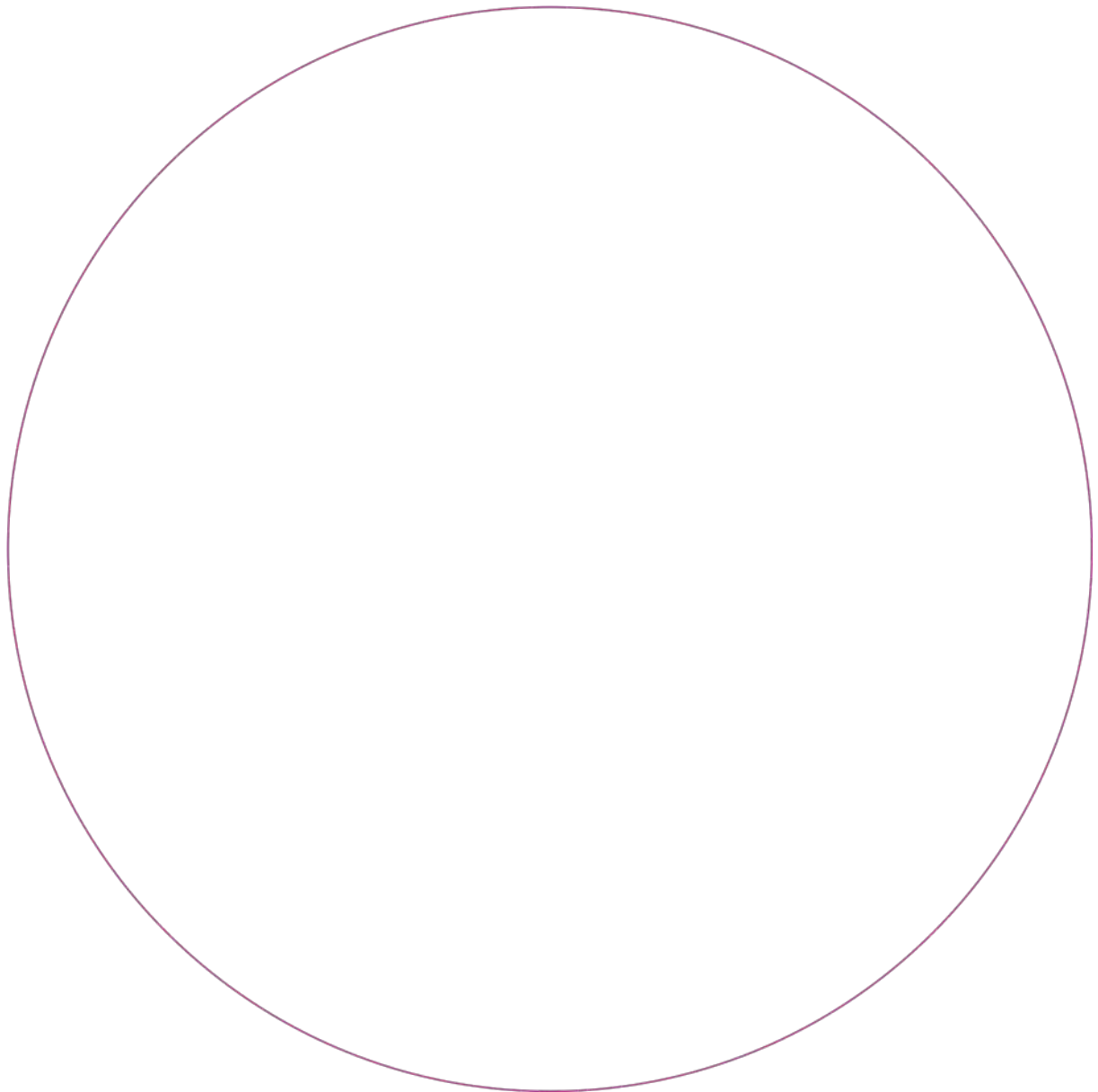
Und wenn etwas fehlen würde, was wäre es?

Was fällt Dir darüber hinaus auf, wenn Du Deine Darstellung betrachtest?



4. Diese Aufteilung wünsche ich mir

Welche Aufteilung fühlt sich für Dich stimmig an? Es kann sogar sein, dass hier neue Lebensbereiche dazu kommen – oder gar welche wegfallen.





5. Vergleiche Deine Grafiken

Was fällt Dir auf, wenn Du Deine zwei Grafiken nebeneinander legst?

6. Bestimme Deine Handlungsrichtung

Aus der Differenz der beiden Zeichnungen kannst Du so einiges ableiten. Hier sind ein paar Impulse, die Dich dabei unterstützen können, herauszufinden, wie Du Dich Deinem Wunschzustand annähern kannst:

- Was möchtest Du ändern?
- Was hat gegenwärtig zu viel Raum in Deinem Leben?
- Was möchtest Du bleiben lassen?
- Manchmal braucht sich auch gar nicht der Anteil eines Bereichs innerhalb unseres Lebens zu verändern, sondern es geht einfach darum, dabei eine andere Haltung einzunehmen.
- Was kann so bleiben wie es ist bzw. was möchtest Du weiter machen wie bisher?
- Wovon möchtest Du zukünftig mehr machen?
- Und was würdest Du gerne neu in Deinen Tag integrieren?





Vielleicht gelingt es Dir, die Essenz Deiner Handlungsrichtung in einigen wenigen Sätzen zusammenzufassen, sodass Dir diese zukünftig als Orientierung dienen können. Diese kannst Du beispielsweise notieren und in der Küche, im Bad oder am Schreibtisch aufhängen, sodass Du sie zukünftig mehrfach täglich siehst.

Besonders hilfreich kann es auch sein, wenn Du ein Bild malst oder eines findest, das für Dich diesen Wunschzustand widerspiegelt.

Entscheidend ist, dass Du im Alltag eine Erinnerungshilfe hast, die für Dich emotional aufgeladen ist. Dies hilft langfristig an dem Ziel dran zu bleiben – auch wenn es Phasen gibt, in denen es eher schleppend voran zu gehen scheint oder es mehrere Widerstände gibt.



7. Entwickle erste Schritte

Belasse es zudem nicht bei einem Vorhaben, sondern leite daraus direkt die ersten konkreten Schritte ab, die Du gehen kannst. Was kannst Du bereits in den nächsten 72 Stunden tun, damit Du Deiner Wunschvorstellung näher kommst? Was ist jetzt gerade möglich? Vielleicht hilft Dir ein Gespräch mit einem bestimmten Menschen, vielleicht möchtest Du einen bestimmten Kurs buchen oder direkt eine Sporteinheit einlegen. Was auch immer Du planst, schreib es auf. Und dann gutes Umsetzen!



Hast Du Lust auf mehr?

Wenn Du Dich noch tiefgehender mit Dir und Deinem Leben befassen möchtest und Du bereit bist für weitere Schritte, dann melde Dich gerne bei mir und wir schauen, wie ich Dich bei diesem Prozess begleiten kann. Schreib mir einfach an hallo@erbluehen.de

Möchtest Du regelmäßig Impulse für Dein Erblühen erhalten, dann abonniere die zweiwöchentlichen Erblühen-Impulse:
www.erbluehen.de/impulse-abo/

Ich wünsche Dir alles Liebe und Gute!

Christina

Begleiterin und Coach
auf Deinem Weg zum Erblühen



Impressum:



Christina Macke
Labitschberg 4
A-8462 Gamlitz
hallo@erbluehen.de
www.erbluehen.de