

Selbstbestimmt Einfluss nehmen

Ziel/Inhalt

In diesem dreiteiligen individualisierten Coachings lernen Sie Ihre Handlungsspielräume bewusster wahrzunehmen und sukzessive zu erweitern. In bezug auf die Vergangenheit schauen wir uns gemeinsam an, wie Sie zu der Person geworden sind, die Sie heute sind, um dann den Blick auf die Gegenwart und die Zukunft zu wenden: Entdecken Sie im Hier und Jetzt neue innere Freiheiten und Möglichkeiten selbstbestimmter Einfluss zu nehmen.

Worum geht es – was lernen Sie hier ?

«Sie sind für sich, Ihre Gefühle, Gedanken, Handlungen, Unterlassungen etc. (also Ihr Leben!) selbst verantwortlich»: Das ist ein Satz mit weitreichender Bedeutung, der manchmal überrascht oder gar irritiert. Es bedeutet, dass **Sie die Wahl haben** sich entweder als «**Handelnde**» - und damit innerlich frei und autonom -, oder als «**Betroffene**» und Opfer - also in (emotionaler) Abhängigkeit von äusseren Umständen oder anderen Menschen zu erleben.

Unsere Vergangenheit und Gewohnheiten führen dazu, dass wir der Welt und Erlebtem unterschiedliche Bedeutungen geben. Das geschieht unbewusst, und ist ganz normal. Oft bleiben wir ein Leben lang in diesem Denken/Fühlen verhaftet, weil wir nichts anderes kennengelernt haben. Auf dieser Basis handeln wir und fällen wichtige Entscheidungen. Solange wir in diesen unbewussten Mustern und Denken verhaftet bleiben, sollte es uns deshalb nicht erstaunen, dass wir immer wieder in die gleichen Fallen treten, Fehler wiederholen, und manchmal ungewollte «déjà-vu»-Situationen erleben.

Ich unterstütze Sie dabei sich selbst und solche Muster und Überzeugungen zu entdecken und hinterfragen. Daraus entwickeln sich neue Sichtweisen und Perspektiven. Sie erkennen **wo es Möglichkeiten gibt Situationen zu beeinflussen**, und lösen sich allmählich aus der Betroffenen-/Opferrolle. Sie entdecken neue **innere Freiheiten und Autonomie**. Das wirkt sich insgesamt positiv auf Lebensfreude und Begeisterung aus.

Ablauf

Im **ersten Teil** leite ich Sie mit einer einfachen Übung an in neuer Art und Weise auf Ihre Lebensgeschichte zu blicken. Dadurch erhalten Sie einen anderen Zugang Erlebtes zu verarbeiten, der von der rein kognitiven Ebene zu Ihrer Gefühlsebene führt. Wesentliche Fragen werden sein: Was hat das Erlebte mit Ihnen gemacht? Wie schauen Sie auf Ihr Leben? Was schränkt Sie ein und müsste überdacht werden? Welche Gewohnheiten und Muster haben sich entwickelt? Wie erleben Sie sich im Hier und Jetzt, und vor welchen konkreten Fragestellungen stehen Sie gerade?

Im **zweiten Teil** schauen wir uns Ihre sogenannten «Glaubenssätze» an. Das sind innere Überzeugungen, die Sie schon ein Leben lang begleiten und in gewisser Weise – unbewusst – steuern. Die Themen Selbstverantwortung und Akzeptanz werden weiter vertieft: Wie erleben Sie sich selbst? Wie bewerten Sie sich selbst? Welche Gefühle dürfen sein, was darf nicht sein? Wer «macht» Ihnen Gefühle, und was steckt dahinter? Wie sind Sie mit Ihren engsten Vertrauten/Partner verbunden, und welche Erwartungen gibt es?

Im **dritten Teil** wenden wir uns Ihrer Zukunft zu: Welche Vision von Ihrem Leben haben Sie? Was begeistert Sie, und was macht Sie im Kern aus? Wo und wie gäbe es Möglichkeiten Weichen zu stellen, Einfluss zu nehmen? Was sind die nächsten wichtigen Schritte und Fragestellungen?

Für wen und wofür?

- Wenn Sie Ihre bestehenden Muster und Handlungsweisen hinterfragen und durchbrechen wollen
- Für Alle, die mehr Autonomie und Selbstbestimmung entwickeln wollen.
- Wenn Sie feststellen, dass ihre eigenen Gefühle durch die Handlungen und Meinungen anderer Personen beeinflusst werden.
- Wenn Sie in Ihrem Berufs-/Alltag/Unternehmen immer wieder an dieselben Grenzen stossen und/oder vor denselben Fragestellungen stehen
- Für Alle, die an einem Wendepunkt stehen und/oder sich selbst besser kennenlernen wollen.

Wie werden die Lerninhalte vermittelt ?

Das Coaching findet in 3 Blöcken/Modulen statt. Ein Modul dauert jeweils 3 Stunden mit einer Pause von ca. 15 Minuten. Wir vereinbaren einen Termin für das erste Modul. Der Termin für Module 2 bzw. 3 werden jeweils am Ende des jeweils vorgängigen Moduls gemeinsam. Zwischen den Modulen sollte etwas Zeit eingeplant werden, damit sich «Gelerntes» setzen und verarbeitet werden kann.

Die Inhalte sind zwar grob vorgegeben. Ich werde sie jedoch auf Ihren konkreten Bedarf weiter zuschneiden und individualisieren (das gilt v.a. für das 2. und 3. Modul). Gegebenenfalls und in Absprache werden zwischen den Modulen kleine «Arbeitspakete» oder Übungen vereinbart, um Ihnen die Möglichkeit zu geben spezifische Themen weiter zu bearbeiten und zu vertiefen.