

Selbst-Coaching für jeden Tag

Mehr Energie für Ihre persönliche Weiterentwicklung

Aus mehr als zwanzig Jahren intensiver Arbeit an mir und mit vielen anderen habe ich manches kennen gelernt, wie Sie Ihre persönliche Weiterentwicklung - auch als Begleitung zu einem Beratungsprozess - erfolgreich gestalten können. Im Folgenden werde ich Ihnen meine wichtigsten Erfahrungen schildern. Auch hier gilt - wie bei vielen guten Büchern - man muss selbst hin spüren, was wann zu einem passt. Achten Sie auf Ihre innere Stimme, wenn Sie Ihre Auswahl treffen!

» Morgenseiten schreiben

Diese gute Idee verdanke ich Julia Cameron und ihrem tollen Buch „Der Weg des Künstlers“. Die Morgenseiten haben ihren Platz, wie der Name schon sagt, am besten gleich nach dem Aufstehen. Stellen Sie Ihren Wecker eine Viertelstunde früher und nehmen Sie sich etwas Zeit für sich. Dies allein ist ja vielleicht schon eine wichtige Neuerung in Ihrem Leben. Schreiben Sie dann ohne Nachzudenken 3 Seiten am Stück. Um diese Tageszeit ist die Tür zum Unbewussten noch offen und es werden Ihnen viele wichtige Gedanken von Ihrer inneren Weisheit zugespielt werden. Sie werden staunen.

Beispiel für den Beginn von Morgenseiten: Heute scheint es ja mal wieder schönes Wetter zu werden. Schade, dass ich arbeiten muss. Oh je, ich habe vergessen, gestern Kaffee einkaufen zu gehen. Nachher treffe ich im Büro wieder Herrn Müller. Ich mag einfach nicht, wie er lacht. Hm, mein Lachen ist allerdings auch manchmal echt ätzend...

» Homöopathie

In Zusammenarbeit mit einer ausgezeichneten Homöopathin konnte ich feststellen, wie viel Synergie in der parallelen Nutzung von Psychotherapie und Homöopathie liegt. Homöopathie kann, wenn Klient und Homöopath(in) auf der gleichen Wellenlänge liegen, Kraft für Veränderungen geben, Krisen deutlicher und damit greifbarer werden lassen und Heilungsprozesse beschleunigen. Sie werden bereits bei der Anamnese erkennen können, wie sehr Ihr Therapeut die psychischen Aspekte in seine Behandlung mit einbeziehen möchte. Wichtig: Wie jede Arbeit mit der Seele braucht Homöopathie manchmal viel Zeit, manchmal auch nicht.

» Familienaufstellung

Gerade wer schon intensiv an sich arbeitet, kann von einer Familienaufstellung besonders gute Einblicke in die Struktur der eigenen Ursprungs- bzw. Kernfamilie gewinnen. Mit therapeutischer Begleitung gelingt es leichter, die Erkenntnisse auch im eigenen Alltag zu verwurzeln. Schließlich wissen wir inzwischen dank der neueren Forschung in der Neurophysiologie, dass unser Hirn längere Zeit benötigt, Veränderungen fest (um) zu programmieren.

Versuchen Sie, eine Therapeutin / einen Therapeuten zu finden, die über eine profunde psychotherapeutische Erfahrung verfügt. Familienstellen ist ein mächtiges Instrument und die Kompetenz im Familienstellen erkennt man nicht daran, dass es funktioniert, sondern wie konkret die Hilfestellungen für den Alltag sind, die man mitnehmen kann.

Wichtig ist, nicht in der Vergangenheit stecken zu bleiben, sondern immer wieder den Weg ins Hier und Jetzt zu nehmen.

Systemisches Arbeiten kann in der Gruppe oder in der Einzel-Arbeit erfolgen. Beides hat seinen Platz. In der Gruppe sind meist die Gefühle mehr einbezogen, es kann getan werden.. In der Einzelarbeit ist dagegen mehr die Vielschichtigkeit der Informationen hervorzuheben. Sie ist leichter zu realisieren, da Sie statt eines Wochenendes nur ca. 2 Stunden dauert und auf ein bis zwei Sitzungen beschränkt bleibt.

» Mandala malen – oder ein Landschaftsbild

Es ist schon erstaunlich, wie viel Weisheit und Struktur in einem selbst gemalten Mandala steckt. C. G. Jung, dem wir diese Technik verdanken, malte über lange Zeit täglich Mandalas und verwendete sie quasi als Tagebuch. Setzen Sie sich einfach hin, nehmen Papier und Bleistift oder Buntstifte und malen eine schöne, facettenreiche Form auf's Blatt, oder auch möglich - ein Landschaftsbild. Wenn Sie fertig sind, nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit und betrachten in Ruhe Ihr eigenes Werk. Was „sagt“ es Ihnen?? Oft sind es ganz einfache Sätze mit tiefer Bedeutung, wie beispielsweise „In der Mitte fehlt etwas“ oder auch „Ich bin so zerfahren“. Mit dieser punktgenauen Diagnose können Sie selbst entscheiden, auf was Sie an den nächsten Tagen achten sollten. Immer wieder, wenn wir diese Ratschläge hören, gibt es auch einen Raum, wo wir Ihre Umsetzung wagen können. Das ist das Prinzip der inneren Weisheit.

» Einen klaren Kopf behalten

Von den Buddhisten können wir es lernen: Im Hier und Jetzt entscheidet sich unser Glück oder Gelingen. Versuchen Sie also so oft wie möglich täglich sich klar darüber zu werden,: „Warum bin ich hier, was mache ich, was will ich, wie endete die letzte Begegnung, wo begegne ich eigenen alten Mustern?“. Muster begegnen uns manchmal in Lebenskrisen - aber ganz oft in kleinen Versäumnissen: Lernen Sie aus Ihren Fehlern! So selbstverständlich sich das anhört, gelingt es uns doch meistens nur schwer. Eine gute Hilfe kann hier eine einfache Atemmeditation sein, die sie nahezu überall durchführen können. Achten Sie auf Ihre Atempausen! Es genügt ein lautloses Wahrnehmen: Einatmen - Wahrnehmen - Ausatmen - Wahrnehmen. Probieren Sie es aus - Sie werden erstaunt sein, wie gut es tut.

» Krisen besser meistern

Der Weg aus einer Krise, die ja eine Wachstumschance ist, bedarf immer einige Zeit. Oft geraten wir in Phasen, wo sich nichts mehr bewegt. Das ist aber nicht wirklich so, die Veränderungen werden nur noch nicht im Außen deutlich. Dann ist es wichtig, kleine Hilfen zu haben für schwierige Situationen. Eine gute Hilfe sind auf jeden Fall die Notfallbonbons nach Dr. Bach. Sie erhalten sie in jeder Apotheke. Diese Bonbons sind rein pflanzlich, vergleichbar mit den bekannteren Rescue-Tropfen, allerdings ohne Alkohol. Schwierige Gespräche, Situationen und Zeiten fallen mit ihrer Hilfe zumindest leichter.

Wenn es irgendwie geht, versuchen Sie auch in diesen besonders belastenden Zeiten auf die alten Wahrheiten der Ordnungstherapie zu hören: regelmäßig ausreichenden Schlaf zu bekommen, gute Ernährung, genügend Sauerstoff und täglich Bewegung bis zum Schwitzen und einen möglichst geregelten Tagesablauf. Wichtig ist auch ein stetiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Im Westen sind wir versucht, so lange zu powern, bis es uns umhaut. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten, gegebenenfalls mit einer schönen Entspannungs-CD, einem Spaziergang, einem absichtlosem Verharren m Moment. So geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Ressourcen, die nun besonders wichtig sind.

Bewährt hat sich auch das Führen eines Glücks-Tagebuchs. Einfach jeden Abend in ein Heft schreiben, wann Sie Grund hatten, sich zu freuen. Erstaunlich, was da manchmal doch so alles zusammen kommt.

Erinnern Sie sich daran: Sie haben in Ihrem Leben schon mehrere Krisen erlebt - sie sind alle auch wieder gegangen.

» Selbsthilfegruppen

Besonders hilfreich bei zähen Veränderungsprozessen (Helfersyndrom, Essprobleme, Suchtprobleme aller Art) sind die 12-Schritte-Gruppen. Ursprünglich entstanden für Alkoholranke, sind diese Gruppen nun für viele Erkrankungen kostenlos und unverbindlich zugänglich. Ich habe erlebt, dass nach jahrelanger Einzeltherapie diese Gruppen den Durchbruch zur Heilung gebracht haben. Schauen Sie einfach ins Internet - unter Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfezentrum gibt es meist mehrere Adressen.

» Die Kraft der Natur - der Bewegung - der Musik

Mit Spaziergängen in der Natur begegnen wir uns manchmal selbst wieder. Hier finden wir Ruhe und Kraft – können wieder das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen.

Eine ähnliche Erfahrung können wir beim Sport erleben. In der Bewegung - oder beim Musizieren, Singen und Tanzen - treten die Alltagsprobleme in den Hintergrund: Wir sind mit Körper Geist und Seele in der Gegenwart. Probieren Sie selbst aus, was für Sie das Richtige ist. Machen Sie heute einen ersten Versuch.

» Paargespräche

Wenn Sie in einer Beziehung sind, gibt es eine gute Möglichkeit, Ihre Partnerschaft von Ihrer persönlichen Entwicklung profitieren zu lassen: Paargespräche. Diese Methode verdanken wir Michael Moeller. Paargespräche können wie folgt ablaufen: Sie setzen sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin mindestens einmal die Woche zu einem festen Zeitpunkt zusammen. Sie vereinbaren, wie lange Ihr Treffen gehen soll oder lassen ein offenes Ende. Es darf immer nur einer sprechen, am Besten in Ich-Botschaften und voller Wertschätzung, und wenn möglich, konstruktiv und lösungsorientiert. Hilfreich ist es, wenn Sie sich als Redestab ein kleines Kunstobjekt wählen. Immer der, bei dem gerade der Stein, die Muschel, was auch immer, liegt, kann reden, aber nicht länger als 5 Minuten. Dann wird gewechselt. Eine gute Zeit sind anderthalb Stunden. Eine Kollegin erzählte bei einem Kongress, dass sie diese Übung seit über zehn Jahren macht, meist ohne Anlass, und in der letzten halben Stunde immer am meisten gewinnt. Sie möchte ihre Paargespräche nicht mehr missen.

» Familienkonferenz

Die Familienkonferenz (auch beschrieben bei Thomas Gordon) ist ganz ähnlich wie die Paargespräche, wieder mit Redestab und festem Ritual. Allerdings sollten Sie die Dauer flexibel halten. Es ist schon ein großer Erfolg, wenn Ihre Kinder gerne mitmachen. Schauen Sie, dass die Freude über das Miteinander und das anschließende Erfolgserlebnis: Missstimmungen werden ausgeräumt, die Familie ist wieder miteinander in Kontakt! Auf diese Weise erziehen Sie teamfähige Kinder, eine Eigenschaft, die mehr über das berufliche Glück Ihres Kindes entscheidet als Lesen oder Rechnen können.

» Meditation

In der heutigen Zeit sind nicht nur unsere Organe, auch unser Geist ist nahezu rund um die Uhr gefordert. Gönnen Sie ihm eine kleine Pause. Mit Meditation können Sie spürbar Ruhe in Ihr ganzes Wesen einziehen lassen. Gleichgültig, ob Sie sich ruhig vor eine Kerze setzen, oder im Lotussitz eine Atemmeditation machen, es profitieren Körper und Geist gleichzeitig. Und oft kommen einem hinterher noch die besten Ideen. Erwarten Sie aber nicht zu viel, wenn Sie gerade mit Meditation beginnen, gönnen Sie sich eine geruhsame Anlaufphase.

» Beten

Wenn Sie an eine Kraft glauben, die größer ist als Menschenkraft, dann nehmen Sie sich Zeit, an diese Kraft regelmäßig anzuknüpfen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen schon lange, wer glaubt, wird weniger krank und schneller gesund. Sie können zu Hause beten oder in ihrer Lieblingskirche - oder ihrem persönlichen spirituellen Ort in der Natur. Sie werden es spüren: Ihre Mitte wird stärker, der Lebensmut wächst.

» Bücher

Bücher sind manchmal die besten Freunde. Gerade in Zeiten der Veränderung können Sie uns viel geben. Sie können zwar in der Beratung nicht das menschliche Gegenüber, sozusagen das Feintuning, ersetzen. Aber Bücher helfen vertiefen und begleiten uns in unserer Entwicklung. Ich habe in den letzten Jahren die mir bekannten besten Ratgeber gesammelt. Wenn Sie einen Tipp möchten, stelle ich Ihnen meine Literaturliste gerne zur Verfügung.

Besonders hilfreiche Bücher für die eigene Persönlichkeitsentwicklung sind The Work von Byron Katie. Hier können Sie lernen, eigene destruktive Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren. Oder Julia Cameron mit Der Weg des Künstlers bzw. Louise Hay Balance für Körper und Seele. Beides sind sehr gute Arbeitsbücher für eine schrittweise Begleitung im Alltag.

» Individuelles Arbeitsbuch

Wann immer Sie sich was konkret vornehmen, wird es leichter, wenn Sie lernen, das zu ändernde Verhalten zu beobachten. Das sich selbst bewusste Wahrnehmen schult nicht nur das Selbst-Bewusstsein, es ist meist auch schon der erste Schritt zur Veränderung. Ich empfehle Ihnen, Ihre Beobachtungen aufzuschreiben. Bei Raucherentwöhnung oder Essproblemen schreiben Sie am besten auf, wann Sie rauchen bzw. essen, warum, wie es sich anfühlt etc. Das können Sie aber auch mit so komplexen Verhaltensweisen machen, wie beispielsweise wütend sein oder entspannt sein. So lernen Sie sich immer besser kennen.

» Glückstagebuch

Mit dieser Unterform des Arbeitsbuches können Sie selbst erfahren, was für ein glücklicher Mensch Sie sind. Jeden Tag. Denn es gibt immer vieles, was wir haben - und zu wenig schätzen. Und dafür das andere, was wir nicht haben, überschätzen. Probieren Sie es aus.

**Ich wünsche Ihnen nun für Ihren Weg viel Erfolg. Sie wissen, die Idee eines Zieles ist für eine Orientierung wichtig, aber was zählt, ist der WEG.
Alles Gute!**

Ihre Ingrid Lechtenfeld