

# SELBSTLOB-COACHING



## Drei Schritte zum Verstärken von Wert-vollem Handeln

### Einstieg mit: Lob aussprechen für konkrete HINZU-Handlung in einer Situation

(„Ich lobe mich, dass ich..., ich freue mich, weil ich..., ich bin stolz auf mich, dass ich..., ich schätze mich dafür, dass..., ich bin von mir positiv überrascht/beeindruckt, weil ich es geschafft habe...“.)

- 1 **Eigenen, konkreten HINZU-Erfolgsschritt bewusst machen**, für den Sie sich loben:
  - (a) Beschreiben Sie, was Sie in der Situation genau HINZU getan haben (IHRE eine HINZU-Handlung!)
  - (b) Welche Ratgeber-Gedanken würden Sie zu dieser HINZU-Handlung ermuntern?
  - (c) welches innere, emotionale Risiko sind Sie mit Ihrer HINZU-Handlung eingegangen?
  - (d) welche Folgen hatte Ihr Handeln für Sie persönlich? Welche davon sind wichtig für Ihr Leben?

- 2 **Unterschied bilden zu ungünstigem WEGVON-Handeln in derselben Situation**
  - (a) Beschreiben Sie das WEGVON-Handeln als Gegenpol – wie hätten Sie ungünstigerweise gehandelt?
  - (b) Welche Ratgeber-Gedanken hätten für die WEGVON-Handlung plädiert?
  - (c) Vor welchem unangenehmen Gefühlen hätten Sie die WEGVON-Gedanken versucht zu bewahren?
  - (d) Welche Konsequenzen hätte das WEGVON-Handeln wohl langfristig für Sie und Ihr Leben gehabt

- 3 **HINZU-Handlung und wert-voller Richtung verknüpfen**

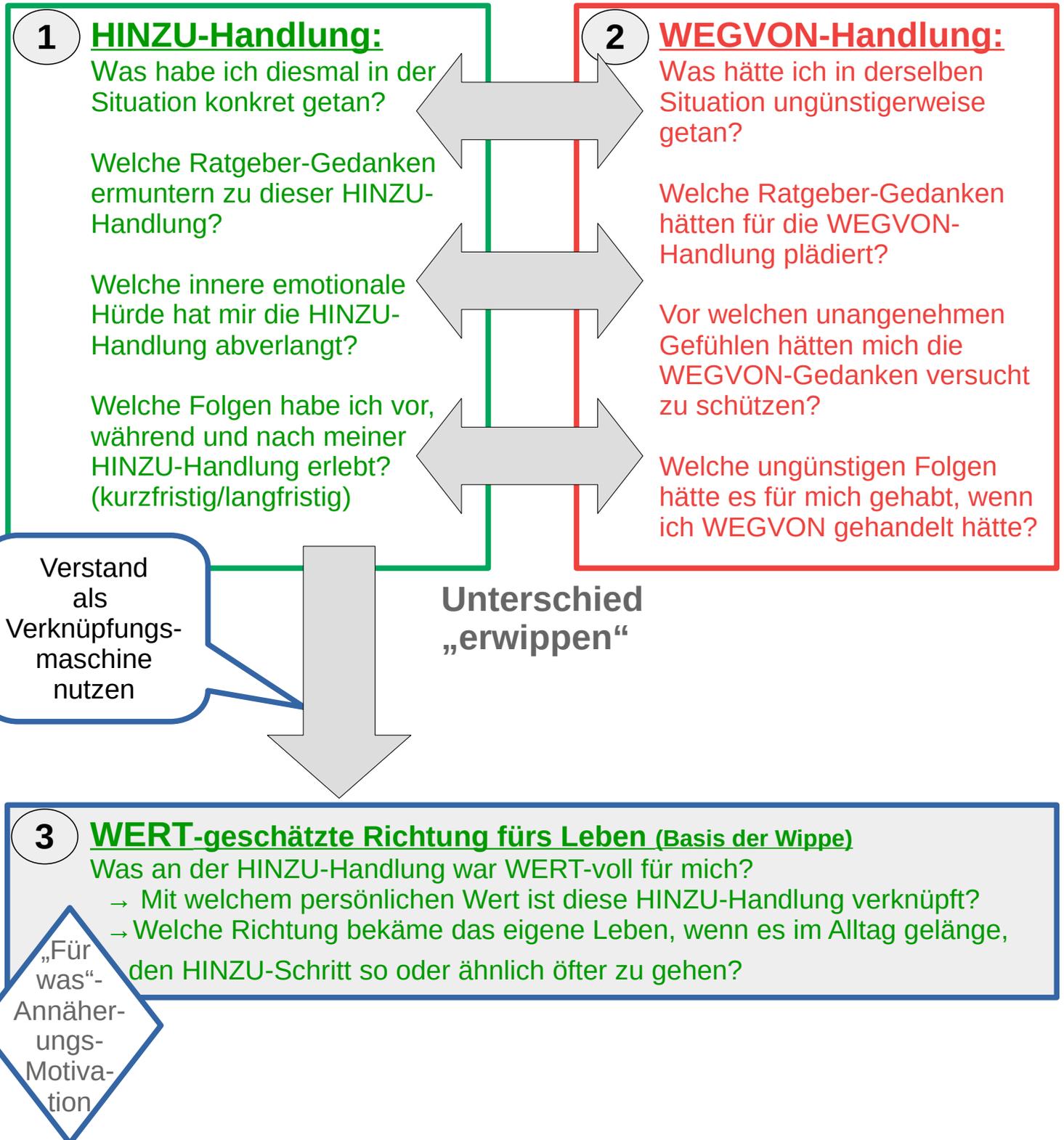
Welche Bedeutung hat Ihre konkrete HINZU-Handlung für das, wofür Sie sich in Ihrem Leben engagieren wollen? Warum ist Ihr jetziges HINZU-Verhalten wert-voll für Sie? Welchen Ihrer Lebens-Werte nähern Sie sich dadurch an?

*[Spornen Sie sich mit einem Satz an, das neue Verhalten nun öfter zu zeigen. Machen Sie sich bewusst, in welche Richtung Sie dadurch Ihr Leben bewegen würden, wenn Sie es wiederholen würden! Schreiben Sie sich als Selbstverpflichtung auf, wann Sie wieder so oder so eine ähnliche Handlung machen werden!]*

**Tipp:** wenn Sie irgendwo stecken bleiben, wippen Sie so lange zwischen 1 und 2 hin und her, bis Ihnen die Bedeutung, die Sie mit Ihrer konkreten HINZU-Handlung in diesem Moment für Ihr Leben geschaffen haben, bewusst ist (Wippen-Technik)



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de



<b>1) HINZU...</b>	<b>2) WEGVON...</b>
<p>Hinzu habe ich diesmal <i>[was getan?]</i> ...</p> <p>Diese Ratgeber-Gedanken hätten mich zu der HINZU-Handlung ermuntert: „...“</p> <p>Dieses emotionale Risiko bin ich mit meiner HINZU-Handlung eingegangen:</p> <p>Als <i>[innere und äußere]</i> Reaktionen meiner HINZU-Handlung habe ich vor, während und nach der Handlung erlebt...</p> <p>Vorher:</p> <p>während der Handlung:</p> <p>danach:</p>	<p>Wegvon hätte ich in derselben Situation unter denselben Bedingungen <i>[was getan?]</i> ...</p> <p>Dieser Ratschlag hätte für die WEGVON-Handlung plädiert: „...“</p> <p>Mit der WEGVON-Handlung hätte ich mich versucht emotional zu schützen vor:</p> <p>Langfristig wäre wohl für mich persönlich dabei ungünstig gewesen,</p>

### 3) VERKNÜPFUNG der HINZU-Handlung mit WERT-geschätzten Richtung

Dadurch dass ich diesmal im Angesicht von [welchem emotionalen Risiko]...

*[was gemacht habe]* ...

habe ich in diesem Moment den WERT gelebt:

Diese Handlung tatsächlich umgesetzt zu haben, war wichtig für mich, weil...

Ein weiterer konkreter (Mini-)HINZU-Schritt in dieselbe „Total-wichtig-für-mich-Richtung“ ist für mich...