

Sylvia Fullmann

Coache dich selbst & erblühe

wie deine Kundinnen
oder Klienten es tun

Glaub an dich!

Selbst-Coaching-Manual
für Menschen, die mit
Menschen arbeiten



Was ich dir gerne vorab sagen möchte:

Zu mir kommen ganz besondere Menschen! Meist arbeiten sie als Coaches*, Berater*, Trainerinnen* oder sind in Heilberufen tätig.

Besonders begeistert mich die wunderbare Arbeit, die sie für ihre Kunden, Klientinnen oder Teilnehmer machen. Sie ermutigen und bestärken sie, feuern sie an und glauben an sie. Unglaublich, wie die, von ihnen Betreuten, sich oft entfalten und erblühen. Als Coach für Selbständige* und Unternehmerinnen* habe ich das oft genug erlebt.

Ich bin überzeugt, bei dir ist das ganz ähnlich. Du bist nicht sicher? Erinnerung dich doch mal an einen Kunden* oder eine Klientin*, wie sie zu dir kommt. Verzweifelt, mit hängenden Schultern, mut- und energielos. Und wie erleichtert, befreit, ermutigt und gestärkt er oder sie bei dir wieder hinausgeht.

Seit mehr als 20 Jahren beobachte ich, wie viele meiner Kunden* alles für die Menschen geben, die sie begleiten. Für sie selbst nutzen sie ihren Methodenkoffer leider höchst selten.

Wie ist das bei dir? Wenn du dich gerade ausgelaugt, enttäuscht, frustriert oder ideenlos fühlst. Wünschst du dir dann auch öfter, eine genauso geduldige, positive, wertschätzende, ermutigende Begleitung, wie du sie deinen Kunden* und Klientinnen* so oft schenkst?

Auch für dich ist das möglich! Du hast jederzeit eine erfahrene, kompetente, professionelle Begleiterin* zur Verfügung.

Du hast dich! Du hast, alles was es dazu braucht. Setze einfach deine Fähigkeiten als einfühlsamer, erfahrener Coach, Beraterin, Begleiter einfach auch mal für dich ein.

Mit diesem Selbstcoaching-Manual bekommst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung dafür. Damit es dir öfter gelingt, dir selbst zuzuhören, deinen Ideen eine Chance zu geben, an dich zu glauben und für dich da zu sein. Und du genauso aufblühst, wie es deine Kunden oder Klientinnen tun.

* Damit der Text gut lesbar bleibt und beide Geschlechter angesprochen werden, verwende ich die männliche und weiblich Form abwechselnd. Der Stern erinnert daran, dass beide gemeint sind.

Wie du dieses Manual für dich nutzen kannst

Mit diesem Manual bekommst einen Methodenkoffer. Du lernst unterstützende, hilfreiche Methode zum Selbstcoaching kennen, um dich selbst zu stärken, zu ermutigen, anzufeuern und zu trösten.

Am meisten profitierst du, wenn du die Impulse Schritt für Schritt umsetzt: So kannst du sie für dich testen, wie sie wirken und du bekommst eine Vorstellung, wie du die Impulse in Zukunft für dich einsetzen kannst.

Oder du wählst dir ein, zwei, drei Impulse aus und probierst sie gleich aus. Damit gewinnst du einen ersten Eindruck, was dir Selbstcoaching bringt.

Danach kannst du die restlichen Übungen durchblättern und überlegen, welche Impulse für dich noch hilfreich sein könnten. Auf der Seite „coffee to go“ ganz unten, findest du jeweils eine Anregung dafür.

Wenn du nur ganz wenig Zeit hast, empfehle ich dir, den ersten Impuls „dir zuhören“. Damit hast du das

Herzstück des Selbstcoaching kennengelernt und kannst es immer wieder einsetzen, um Ideen zu sammeln, deine Gedanken zu ordnen oder ein Vorhaben zu durchdenken.

Zu jedem Impuls wird es in der Ideenbar eine Ressourcen-Seite mit Vorlagen, Audioaufnahmen von Imaginationen oder hilfreichen Informationen geben. Diese Seiten werden in den 6 Wochen nach Ostern erstellt.

Bitte melde dich bei mir (info@gefragt-sein.at), falls du noch Fragen hast, eine Anregung nicht klar ist, oder du nicht weiterkommst.

Oder auch wenn du noch mehr wissen möchtest oder einen Rechtschreibfehler entdeckst.

Damit hilfst du mit, das Manual für uns alle zu verbessern.

Inhaltsverzeichnis

1. Ich höre mir zu!

Das Herzstück des Selbstcoaching

Mit dem Stift denken: Ideen, Projekte planen und Situationen durchdenken.

2. Ich schaue auf Lösungen und Möglichkeiten!

Den Blick weiten

Entdecke Alternativen und überlege dir deine weitere Schritte

3. Ich gebe meinen Ideen, Vorhaben und Träumen eine Chance!

Visionen erlauben & Ideen gustieren

Besuchen wir das Land der unendlichen Möglichkeiten! Hier kannst du deine Ideen und Projekte probeerleben und risikolos testen

4. Ich schaue aufs Positive!

Die Gedanken ausrichten

Trainiere deinen Verstand kreative Antworten und Lösungen zu finden

5. Ich glaube an mich!

Deine Gebrauchsanleitung, um leichter an dich & deine Ideen zu glauben

Schreibe dir eine Gebrauchsanleitung für eine sanftere Landung bei der Umsetzung deiner Ideen.

6. Ich bin da für mich!

Das Herz ausschütten

Teste einen speziellen Perspektivenwechsel, der dir ermöglicht, dir selbst genauso aufmerksam und wertschätzend zuzuhören, wie du es bei Kunden* oder Klientinnen* tust.



1. Ich höre mir zu!

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Dir zuzuhören kann ganz einfach sein!

Am Beginn eines Kundengesprächs höre ich zuerst mal zu. Meinen Kundinnen* gibt das Raum über ihre Ideen, Wünsche und Träume zu sprechen, oder auch über ihre Bedenken und Zweifel. Das ermöglicht ihnen, ihre Gedanken auszubreiten und zu sortieren.

Bei Kunden* oder Klientinnen* ist in der Regel vieles schon da. Wahrscheinlich hast du das auch schon oft erlebt. Wenn wir ein klein wenig nachfragen, kommen wertvolle Hinweise auf Möglichkeiten und Lösungen meist rasch ans Licht.

Was uns bei Kunden* so einfach gelingt, können wir doch für uns ebenso tun. Mit dem richtigen Setting kann es dir genauso leicht gelingen, wie mit Kundinnen* oder Klienten*. Alles, was du dazu brauchst, sind ein paar Minuten Zeit, Stifte und Papier.

Die wirkungsvollste Methode, uns selbst zuzuhören, ist aufzuschreiben, was uns gerade durch den Kopf geht.



So kannst du dir ganz
leicht selbst zuhören

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

5 hilfreiche Prinzipien, um dir im Selbstcoaching zuzuhören

- ❖ **Mach es schriftlich!** Unsere Ideen aufzuschreiben hilft uns unsere Gedanken zu entwirren. So können wir sie ausbreiten und wie Perlen auf einer Schnur aneinanderreihen.
- ❖ **Finde deinen Fokus!** Überlege dir ein Thema und bleib dabei. Schreib nur eine begrenzte Zeit, beginne einfach mit 3 – 5 Minuten.
- ❖ **Schreib alles auf, was dir einfällt:** Du brauchst dich dabei weder anzustrengen noch etwas zu erfinden. Am einfachsten kommst und bleibst du im Fluss, wenn du einfach deinen Gedanken folgst und sie notierst.
- ❖ **Stimme dich ein!** Kreative Antworten, einfache Lösungen werden möglich, wenn du das Gedankenkarussell verlässt.
- ❖ **Verwende Fragen, die dich inspirieren:** Falls dir die Ideen ausgehen, lies einfach eine der Inspirationsfragen und beantworte sie.



Lausche deinen Gedanken & schütte sie aufs Papier.

© Sylvia Fullmann, www.gefragt-sein.at Wien, Jänner 2023

Diese Anregung kann dir bei allen folgenden Impulse weiterhelfen.

Mach's dir leicht!

- **Notiere alles, was dir durch den Kopf geht.** Das ist das Einzige, das bei diesem Impuls zählt. Schreib es auf, egal, wie wichtig, wertvoll, oder klug es ist.
- **Du brauchst dich beim Schreiben weder anzustrengen, noch etwas zu erfinden.** Am einfachsten bleibst du im Fluss, wenn du einfach deinen Gedanken zuhörst und sie notierst.
- **Schreib alles auf,** was in deinen Gedanken auftaucht. Den Sinn erkennst du oft erst später.
- **Es ist nur ein Experiment:** Du brauchst jetzt nichts zu entscheiden. Du musst nichts umsetzen. Auch Bedenken oder Zweifel kannst du einfach auf Urlaub schicken.
- **Wichtig ist nur, dass etwas auf dem Papier steht.** Formulierungen, Rechtschreibung, Logik sind jetzt unwichtig.

Sobald etwas auf dem Papier steht, kannst du weiterbearbeiten.



Einsatz im Kundengespräch

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Vielleicht wünschst du dir auch eine*n Zuhörer*in, um dein Herz auszuschütten, weil du enttäuscht, frustriert oder unsicher bist Für dieses tiefere Zuhören empfehle ich dir >> 6. Ich bin da für mich (Seite 39)

Wann ist es wichtig, zuzuhören?

Wenn uns jemand zuhört, ist es leichter, eine Situation zu klären und Ideen oder Vorhaben zu durchdenken.

Bei Kunden* oder Klientinnen* verwende ich bewusstes Zuhören besonders gerne:

- ... wenn etwas neu ist und
- ... die Vor- und Nachteile noch nicht klar sind,
- ... wenn sie unsicher über die nächsten Schritte sind.

In all diese Situationen kannst du diesen Impuls auch für dich nützen.

Folge einfach der Schritt-für-Schritt-Anleitung auf den nächsten Seiten und probiere sie gleich aus!



Wähle deinen Fokus!

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

1. Wähle deinen Fokus!

➤ Welche Situation, Idee, Vorhaben, würdest du gerne klären?

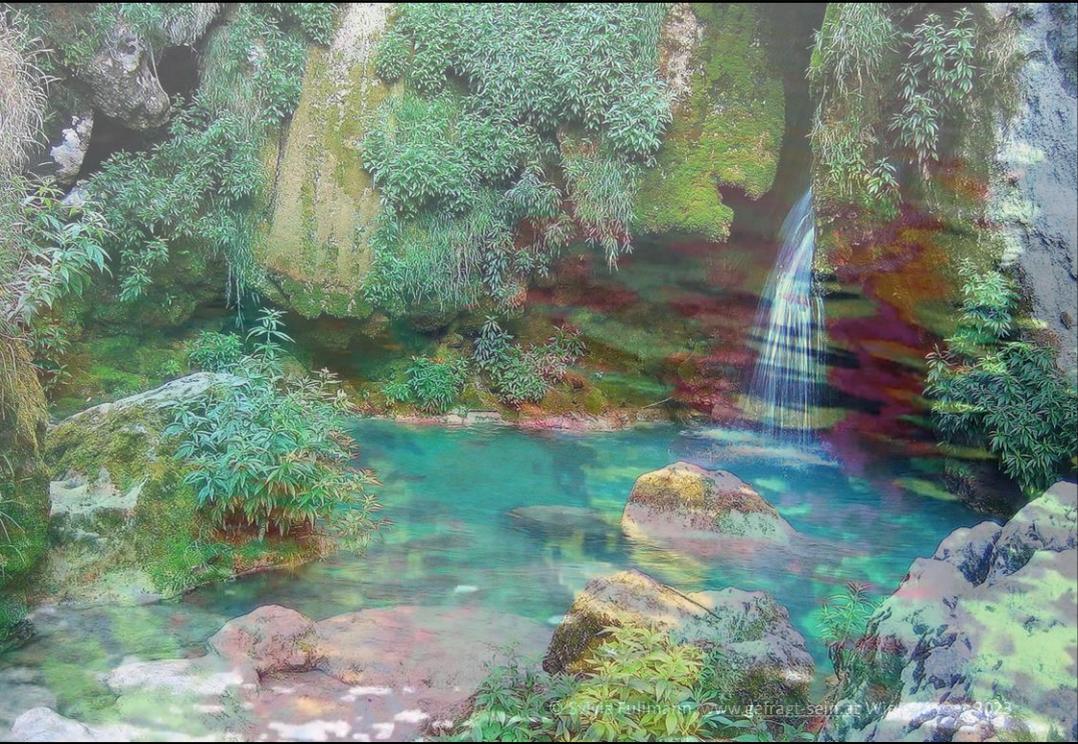
Notiere dir die ersten drei Dinge, die dir in den Sinn kommen und wähle eines aus.

-
-
-

Wähle eine Antwort aus!

Beispiele, wofür du diesen Impuls nützen kannst:

- **Ideen finden oder Vorhaben durchdenken** z. B. ein geplantes Seminar, Webinar, ein neues Angebot, ein Freebie, die Erneuerung deiner Webseite ...
- **Ideen und Formulierungen finden:** für ein Gespräch, Mail, Post oder Artikel ...
- **Klarheit finden z. B.** wie du auf ein Kooperationsangebot oder einen anderen Vorschlag reagieren willst ...
- **Situationen verbessern:** wie du dein Büro oder deine Praxis umgestalten kannst, wie du mit einem Kunden* oder einer Klientin* besser klarkommst ...



2. Stimme dich ein und hör dir zu!

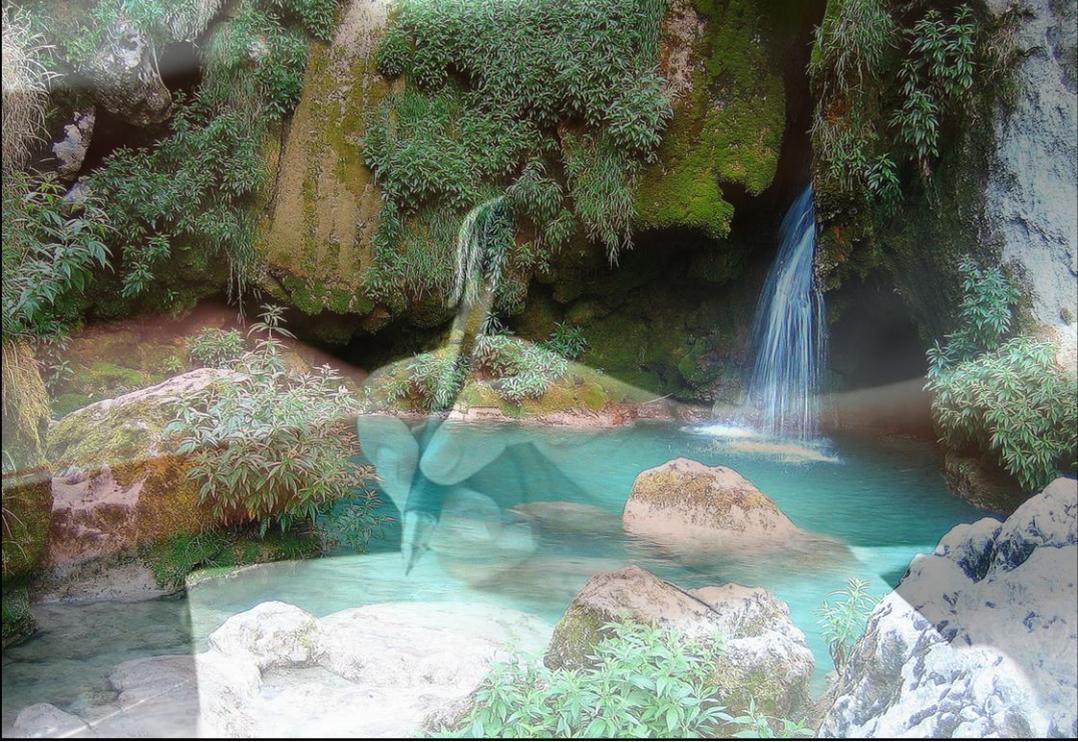
- **Stell dir vor, du bist an einem ruhigen inspirierenden Ort.** Das kann auf einem Berggipfel, einer Waldlichtung, am Strand, in der Nähe eines Baches oder einer Quelle sein.

Spüre die Sonne auf der Haut und den Wind im Gesicht. Betrachte die Schönheit um dich, in all ihren wunderbaren Farben.

Horche auf das sanfte Rauschen der Blätter, das Zwitschern der Vögel, das Summen der Bienen und das Gurgeln des Wassers.

Nun lausche deinen Gedanken ...

- **Blättere um und notiere alles, was dir durch den Kopf geht.**



Fall du noch Anregung dazu brauchst, wie dir das gelingt, lies auf Seite 8 weiter.

Manchen Menschen fällt es leichter, ihre Ideen zu Papier zu bringen, wenn sie einen Ideenbeschleuniger verwenden: eine Liste, ein Cluster (siehe Seite 25) oder eine Mindmap (siehe Seite 18)

3. Notiere deine Ideen!

- **Bleib in diesem entspannten Zustand,** nimm ein Blatt Papier und notiere alles, das dir durch den Kopf geht.

.....

Nütze die Inspirationsfragen

Falls der Gedankenfluss stoppt, beantworte einfach diese Inspirationsfragen.

- Worum geht es dabei? Was ist wichtig?
- Was finde ich spannend? Was ist neu?
- Was habe ich noch nicht erwähnt?
- Was sind die drei entscheidenden Ideen?
- Was gefällt mir daran?



5. Was nimmst du mit?

Dein Fazit: Ziehe ein kurzes Résumé für dich, dann nimmst du mehr von deinen Einsichten in deinen Alltag mit.

- **Lies dir dazu das Geschriebene durch** und frage dich: ● „Was fällt mir auf?“, ● „Was erstaunt mich?“, ● „Wie fühle ich mich jetzt?“
- **Formuliere 1 – 2 Sätze**, die festhalten, was für dich wichtig ist.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen! Wenn du dir gleich vornimmst, in welcher Situation du ihn einsetzen wirst, steigen deine Chancen es tatsächlich zu tun.

- **Vervollständige dazu einfach diesen Satz:**

Mir zuzuhören, mich hinzusetzen und mal meine Ideen aufs Papier zu schütten, **verwende ich, wenn ...**

2. Ich schaue auf Lösungen & Möglichkeiten?



Wir können jederzeit in alle Richtungen aufbrechen!

Meist gibt es viel mehr Möglichkeiten, als uns bewusst sind.

„Welche Möglichkeiten hast du?“, fragt in der dänischen Politikserie „Borgen – Macht und Ruhm“, der erfahrende Mentor die junge Premierministerin Birgitte Nyborg in kritischen Situationen.

Diese Frage ist ein wundervolles Werkzeug, um Alternativen oder sich über Chancen klar zu werden. Oft genügt diese Frage schon, um eine neue Perspektive zu finden und wieder Schwung aufzunehmen.

Zusätzlich finde ich diese Frage sehr hilfreich, wenn etwas nicht so klappt, wie ich es gerne hätte. Dann neige ich dazu, immer mehr zu tun, mich noch stärker anzustrengen.

Mittlerweile habe ich gelernt, in diesem Moment innezuhalten und nach neuen Möglichkeiten Ausschau zu halten. Normalerweise kann ich so mit weniger Aufwand bessere Ergebnisse erzielen.



Einsatz im
Kundengespräch!

© Sylvia Fullmann, www.gefragt-sein.at Wien, 2023

Wie verwende ich diese Frage bei Kundeninnen*?

Wenn Kundinnen zu mir kommen, haben sie oft schon lange über etwas nachgedacht. Ihr Denken hat sich verengt. Sie sehen nur mehr wenige Alternativen oder wiederholen immer wieder dieselben, oft zweifelnden Gedanken.

Dann gerne setze gerne die Frage ein: „**Welche Möglichkeiten hast du?**“

Besonders hilfreich ist diese Fragen, bei Kunden oder Klientinnen, wenn ...

- ... eine **Situation neu** ist und sie nur wenig Möglichkeiten sehen.
- ... sie **feststecken** und wenig Ideen haben, was sie tun können.
- ... die **nächsten Schritte** nicht klar sind.
- ... sie vor einer **Entscheidung** stehen & keine Alternative eindeutig heraussticht.
- ... verwirrt sind von **zu vielen Möglichkeiten**.



Wähle deinen Fokus!

© Sylvia Fullmann, www.gefragt-sein.at Wien, 2023

1. Wähle deinen Fokus

Wähle eine der unten beschriebenen Situation aus. Oder stell dir übungshalber einfach eine Situation vor.

➤ Gibt es Vorhaben, Projekte oder Situationen ...

- ... für die du dir mehr Ideen wünschst? (z.B. um neue Kunden* zu treffen, für neue Posts oder Artikel, um deine Webseite zu verbessern ...).
- ... bei denen du dich ratlos fühlst und dich fragst, wie es weitergehen könnte?
- ... bei denen du zu viele Ideen hast und nicht sicher bist, welche du auswählen sollst (z.B. Ideen für Post, was tue ich heute, mit welcher Idee beginne ich).
- ... oder stehst du vor einer Entscheidung und hast zu wenige / zu viele Alternativen und kannst dich nicht entscheiden.

➤ **Notiere dir deine Antworten und wähle eine Situation oder ein Vorhaben aus, wo du dir klar werden möchtest, welche Möglichkeiten es gibt.**



2. Beschreibe die Situation

Stell dir dabei vor, du betrachtest die Situation aus der Vogelperspektive.

Du steigst höher und höher und kannst die gesamte Situation überblicken. Du schwebst darüber und hast alles im Blick und erkennst die Zusammenhänge und Verzweigungen.

Nun beschreibe kurz die Situation. Wenn du magst, kannst du dich von folgenden Fragen inspirieren lassen:

- Was siehst du?
- Was ist wichtig?
- Was willst du erreichen?
- Wer ist beteiligt?
- Was hast du schon probiert?

➤ **Nimm dir ein Blatt Papier und fange gleich an zu schreiben! >> Nimm dir dafür 3 – 5 Minuten.**

.....



3. Welche Möglichkeiten habe ich?

Zähle möglichst viele Möglichkeiten auf. Der Clou ist, dich nicht mit den offensichtlichen Lösungen zufriedenzugeben.

Notiere dir alles, das dir in den Sinn kommt. Alle Ideen, die du dazu jemals gehört oder gelesen hast. Sie müssen nicht sofort umsetzbar sein.

Jede Idee, die du aufschreibst, ist ein Erfolg. Lass dich nicht beschränken, gehe davon aus, alles ist möglich.

Wenn du magst, probiere einfach eine Mindmap aus.

Dann kannst du deine Gedanken, gleichwertig nebeneinanderstellen. Fast so wie im Gehirn.

- **Schreib dein Thema in das gelbe Feld in der Mitte.** Deine Ideen kannst du rundum notieren.
- **Nimm einfach ein Blatt Papier und gestalte deine eigene Mindmap** oder falls dir das lieber ist, mach einfach eine **Liste**.



5. Was nimmst du mit?

Dein Fazit: Ziehe ein kurzes Résumé für dich, dann nimmst du mehr von deinen Einsichten, die du bekommen hast, in deinen Alltag mit.

- **Schau auf deine Mindmap** und wähle eine oder mehrere Möglichkeiten aus, die für dich passen.
- **Wenn du magst, frage dich:**
 - „Was fällt mir auf.“, ● „Was erstaunt mich“,
 - „Wie fühle ich mich jetzt?“

Formuliere 1 – 2 Sätze, die festhalten, was für dich wichtig ist.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen!

Überlege dir einfach gleich jetzt, in welchen Situationen, dieser Impuls für dich hilfreich sein könnte.

Für mich ist diese Frage „welche Möglichkeiten habe ich?“, zur Geisteshaltung geworden, die mich kreativer und zuversichtlicher macht.

- **Vervollständige dazu einfach diesen Satz:**

Welche Möglichkeiten habe ich, verwende ich, wenn ...



3. Gib dir, deinen Ideen, Wünschen, Träumen eine Chance

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Häufig kommen Unternehmerinnen, Gründer, Selbstständige zu mir, mit Ideen, Vorhaben oder Plänen, die sie gerne umsetzen würden.

Oft kommen sie nicht voran, weil sie sich nicht vorstellen können, dass es ihnen gelingt:

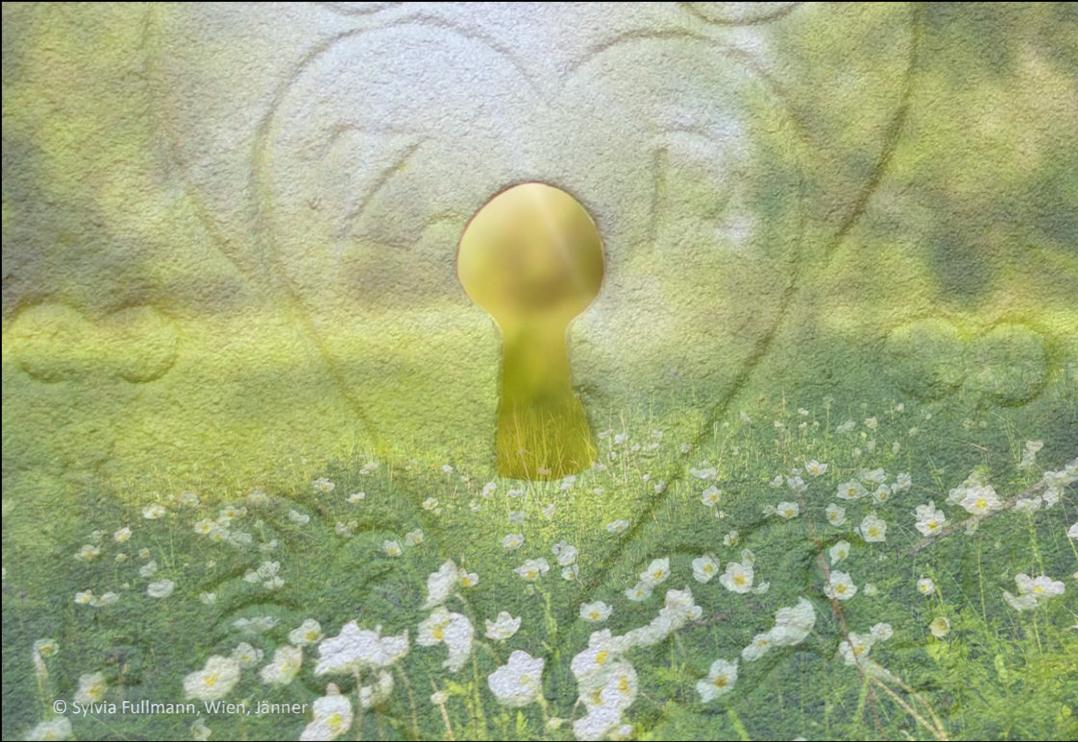
... dass neue Kunden*, Klientinnen* oder Teilnehmerinnen auf sie zukommen ... das neue Seminar oder Angebot gefragt ist ... der lang ersehnte Wachstumssprung gelingt ... sie es schaffen, ihre Pläne oder Vorhaben umzusetzen.

Oft liegt es auch daran, dass sie dazu etwas tun müssen, das neu, ungewohnt ist. Oder sie trauen es sich nicht zu:

... ein gutes Verkaufsgespräch zu führen ... mit Freude hinzuausgehen ... eine Webseite zu gestalten, auf die sie stolz sind ... ein Club oder Online-Programm zu erstellen, das erfolgreich ist ...

Wenn meine Kundeninnen nicht sicher sind, ob es gelingen kann,** stelle ich gerne die Frage:

Was wäre, wenn ... z. B. es doch gelingt.



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner

Die Zauberfrage, die Türen öffnet

Der Satzanfang „Was wäre, wenn ...“ ermöglicht uns, trotz aller Zweifel, über eine Idee nachzudenken, an die wir (noch) nicht glauben.

So können wir betrachten, was wir gerne hätten, aber nicht für möglich halten oder uns nicht vorstellen können.

Diese Frage kann Türen öffnen. Plötzlich erleben meine Kundinnen, was sie gerne hätten. Sie haben es klar vor Augen, können es schmecken, riechen und spüren.

Was vorher nicht möglich war, erscheint plötzlich real. Sie erkennen was ihnen daran gefällt. Das kann eine gewaltige Kraft freisetzen. Besonders, wenn das Angestrebte wichtig ist.

Oft zeigen sich dann auch Wege, die vorher nicht sichtbar waren.



Wähle deinen Fokus!

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

1. Wähle deinen Fokus!

Was möchtest du gerne erleben, tun oder erreichen?

- Gibt es eine **Idee**, die dir gerade jetzt oder auch immer wieder durch den Kopf geht?
- Ist da ein **Vorhaben**, das dir wichtig ist, du aber vor dir herschiebst.
- Erlebst du eine **Situation**, die dich nervt, für die du gerne Verbesserungsmöglichkeit erkennen möchtest?

➤ Notiere deine Antworten

-
-
-

➤ Wähle eine Idee, ein Vorhaben oder eine Situation aus!

Nimm etwas, das dir wichtig ist, dich aber nicht total überfordert.



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner

2. Formuliere eine Frage!

Die Frage „Was wäre, wenn“, ermöglicht dir darüber nachzudenken, was möglich ist, wenn ein Vorhaben gelingt. Oder wenn sich eine Situation so ändert, wie du es gerne hättest.

Entscheidend ist, wie du diese Frage formulierst.

- Gehe davon aus, dass dein Vorhaben gelingt.
- **Formuliere deine Frage, setze sie aus den Bausteinen 1 -3 zusammen.**
 1. **Was ist, wenn ... / Was wäre, wenn ... / Wie ist es, wenn ...**
 2. **dein Anliegen** z. B. ein Webinar zu halten
 3. **gelingt** / gut funktioniert / super läuft.

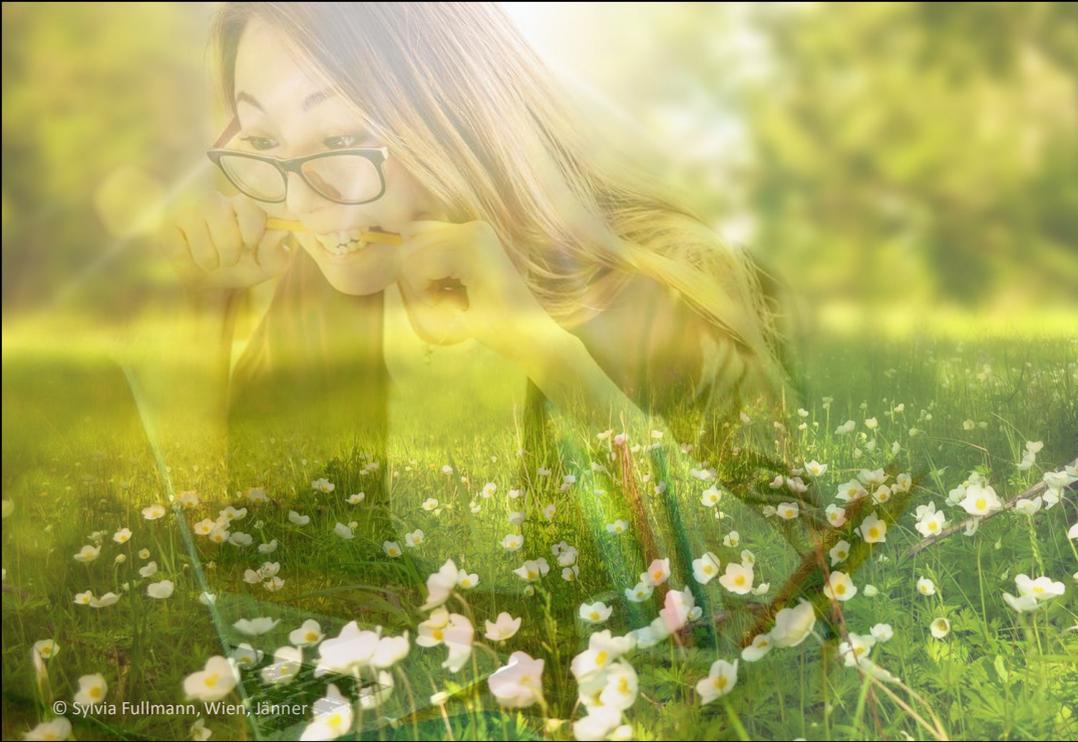
1. 2.
3.

Hier ist ein Beispiel, das dir alle Möglichkeiten zeigt:

Was ist, wenn mein Webinar gelingt?

Was wäre, wenn mein Webinar gut funktioniert?

Wie ist es, wenn mein Webinar super läuft?



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner

3. Mach einen Gedanken-Spaziergang!

- **Stell dir vor: Du sitzt in deinem Büro, deiner Praxis.** Du hast lange nachgedacht und die Luft ist ganz schön stickig geworden. Du beschließt, einen kurzen Spaziergang zu machen.

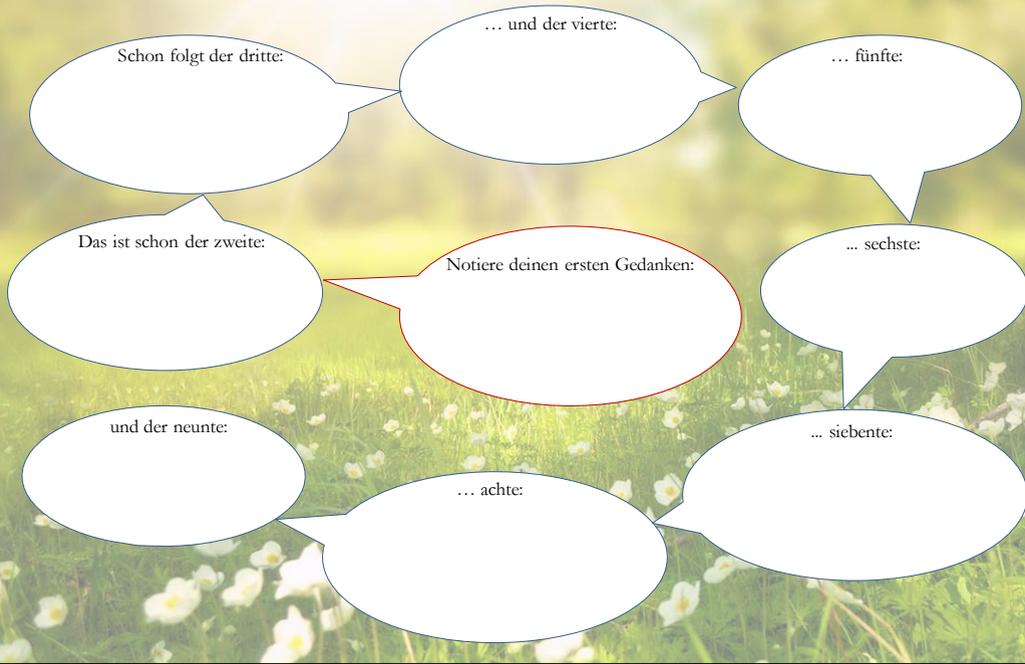
Du öffnest deine Haustür und bist sofort im Land der unendlichen Möglichkeiten. Hier ist alles denkbar und möglich. Hier kannst du eine Idee einfach mal probierhalber ausprobieren.

Du kannst sehen, was passiert. Spüren, wie dir das gefällt. Was du hier erlebst, bleibt ohne Folgen. Es gibt kein Risiko.

Jetzt geht es nur darum, Möglichkeiten auszuloten. Ob, wie und was du umsetzt, kannst du später entscheiden.

- **Denke an deine Frage!** Lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf.
- **Blättere um** und notiere, was dir durch den Kopf geht.

Cluster



4. Notiere deine Ideen

Bleib im Land der unbegrenzten Möglichkeiten und bei der Vorstellung, wie es gelingt.

➤ **Folge deinen Gedanken, notiere einen nach dem anderen.**

Besonders einfach ist das mit einem Cluster.

Schreib einfach eine Idee nach der anderen in die Blasen. Beginne in der Mitte und folge den Pfeilen.

Wenn es dir lieber ist, kannst du dafür auch eine Liste verwenden. Oder einfach deine Gedanken auf ein Blatt Papier schütten (Seite 8).

- Was passiert, wenn es dir gelingt?
- Was erlebst du?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Was denkst du?
- Was gefällt dir daran?

Fragen, um dich zu inspirieren:



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

5. Was nimmst du mit?

Dein Fazit: Ziehe ein kurzes Résumé für dich, dann nimmst du mehr von deinen Einsichten, die du bekommen hast, in deinen Alltag mit.

- **Schau dir dein Cluster an** und wähle die Möglichkeit aus, die am besten passt.
- **Wenn du magst, frage dich:**
 - „Was fällt mir auf.“, ● „Was erstaunt mich“,
 - „Wie fühle ich mich jetzt?“

Formuliere 1 – 2 Sätze, die festhalten, was für dich wichtig ist.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen!

Überlege dir einfach gleich jetzt, in welchen Situationen, dieser Impuls für dich hilfreich sein könnte.

Für mich ist diese Frage „welche Möglichkeiten habe ich?“, zur Geisteshaltung geworden, die mich kreativer und zuversichtlicher macht.

- **Vervollständige dazu einfach diesen Satz:**

Die Frage „Was ist, wenn ...“ werde ich verwenden, wenn ...

4. Ich schaue aufs Positive

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Fragen, die zu positiven Antworten inspirieren

„Sylvia, wie kann ich meine Ideen weiter entwickeln und positiv bleiben?“, fragen mich Kundinnen* gerne. „Auch zwischen unseren Treffen, wenn ich gerade nicht weiterkomme, enttäuscht, frustriert bin oder zu zweifeln beginne.“

Eine unserer wichtigsten Aufgaben als Coach* oder Begleiterin* ist, den Blick unserer Kunden* oder Klientinnen* von Hindernissen und Problemen, wieder auf Stärken, Ressourcen und Lösungen zu lenken.

Mit Fragen, die zu positiven Antworten anregen, gelingt das meist ganz einfach.

Wer fragt, führt. Mit Fragen geben wir unseren Gedanken die Richtung vor. Fragen bestimmen, womit wir uns beschäftigen, bewusst und unbewusst.

In unserem Alltag können wir Fragen, die uns auf die Lösung, auf das Positive auszurichten, gut gebrauchen und vielfältig einsetzen.



Wie wir unseren Verstand
förderlich einsetzen

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Richte deinen Verstand auf das Positive!

Unser Verstand ist ein wunderbares Werkzeug. Er ermöglicht uns, Dinge zu planen und zu durchdenken. Ganz besonders gut ist er darin, Probleme und Hindernisse aufzuspüren.

Wenn wir unserem Verstand freie Hand lassen, verlieren wir uns leicht im Treibsand der Hindernisse, Fehler und Zweifel.

Fragen, die uns anregen, positiven Antworten zu finden, sind ein rascher und einfacher Weg, wieder auf festen Boden zu kommen.

Mit ein klein wenig Übung können wir lernen, unsere Gedanken so auszurichten, dass sie zum Gelingen beitragen. Wie? Indem wir unserem Verstand beibringen, Fragen zu stellen, die ihn anregen, kreativ zu werden und positive, hilfreiche Antworten oder Lösungen zu finden.

Statt zu grübeln, warum es nicht funktioniert, können wir uns auch fragen: Was kann mich unterstützen? Was macht es einfacher? Selbst Zweifel können wir zu positiven Fragen umformulieren und daraus lernen.



Wähle deinen Fokus!

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

1. Wähle eine Situation aus!

➤ Denke dabei an Ideen, Projekte oder Situationen, ...

- für die du gerne mehr Ideen oder einen konkreteren Plan hättest.
- bei denen du gerade nicht klar bist, dich unsicher fühlst oder nicht weiterkommst.
- für die dir die positive Sichtweise abhandenkommt, du vielleicht sogar zu zweifeln beginnst.

2. Beschreibe die Situation:

Zum Ausprobieren, wähle eine dieser Situationen aus. **Nimm** eine Situation oder ein Projekt, das gerade aktuell ist, dich aber nicht überfordert.

- **Beschreibe die Situation**, die du ausgesucht hast. Kurz, knapp und präzise. Konzentriere dich auf die Tatsachen, so wie in einem Protokoll oder Unfallbericht. >> Nimm dir dafür 2 – 3 Minuten Zeit.

.....

Finde Fragen, die positiven Antworten inspirieren

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

3. Finde Fragen!

Nun schlüpfte in die Rolle als Coach. Betrachte die Situation, die du gerade beschreiben hast, als ob es die Situation einer Kundin oder Klientin wäre.

Atme tief durch und überlege:

Welche Fragen würdest du einem Kunden*, einer Klientin* (oder auch einem Freund) in dieser Situation stellen? z. B.

- Was könnte mich unterstützen?
- Was braucht es, damit ich vorankomme?
- Wie wird es leichter, einfacher?
- Was würde mir jetzt guttun?

➤ **Finde mindestens drei eigene Fragen** und wähle eine davon aus.

-
-
-



4. Beantworte deine Frage

Such dir eine Frage aus und schreib sie auf ein Blatt Papier.

- **Atme tief durch und mache einen kurzen Gedankenspaziergang:**

Stell dir vor, du öffnest die Tür und bist an einem Ort, wo du gerne bist. Wo du dich wohlfühlst, das kann ein Bach, ein Wald, eine Almwiese oder am Strand sein. Die Sonne scheint, sie wärmt dich.

Vielleicht hörst du die Vögel zwitschern oder Bienen summen. Hör ihnen zu.

Nimm dir eine Minute Zeit diese Vorstellung zu genießen.

- **Bleib in dieser Stimmung des Zuhörens,** denke an deine Frage und schreib alles auf, was dir durch den Kopf geht.

.....



Was nimmst du mit?

Dein Fazit: Ziehe ein kurzes Fazit für dich, dann nimmst du mehr von deinen Einsichten in deinen Alltag mit.

- **Lies dir das Geschriebene nochmals durch**
 - **Unterstreiche die wichtigsten Aussagen:**
 - **Wenn du magst, frage dich:**
 - „Was fällt mir auf.“, ● „Was erstaunt mich“,
 - „Wie fühle ich mich jetzt?“
- **Formuliere 1 – 2 Sätze**, die festhalten, was für dich wichtig ist.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen! Wenn du dir gleich vornimmst, in welcher Situation du ihn einsetzen wirst, erleichtert dir das, es tatsächlich zu tun.

- **Vervollständige dazu einfach diesen Satz:**

Ich werde den Impuls mir selbst Fragen zu stellen einsetzen, wenn ...

z.B. ... wenn ich mich frage, wie es weitergeht ... wenn ich zu zweifeln beginne, ob es gelingen kann ...



5. Ich glaube an mich

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Eine Idee, ein Vorhaben, jede Veränderung beginnt in der Gedankenwelt. Dort können wir sehen, spüren und vorab erleben, was es noch nicht gibt.

In der Gedankenwelt ist alles einfach: Ich bin sofort dort, wo ich sein möchte. Ich erlebe, was mir gefällt. Alles verwirklicht sich in Gedankenschnelle.

An mich und meine Ideen zu glauben, ist in der Gedankenwelt ganz leicht. Alles erscheint möglich, einfach und leicht. Wenn ich mag, kann ich es risikolos testen und probeerleben.

Was passiert, wenn ich beginne, meine Ideen zu verwirklichen? Wenn ich die Gedankenwolke verlasse und mich in die Niederungen der realen Welt begeben. Hier habe, ich ehrlich gesagt, schon einige unsanfte Landungen hingelegt.

Mittlerweile ist mir klar, dass das zwei von Grund auf verschiedene Welten, mit sehr unterschiedlichen Spielregeln sind.

Schreiben wir eine Gebrauchsanleitung, um sanfter zu landen!



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

1. Der Wechsel zwischen Gedankenwelt und realer Welt.

Bist du gerne in der Gedankenwelt und bist leicht begeistert? Aber die Umsetzung in der realen Welt findest du mühsam und anstrengend?

Oder ist die Herausforderung für dich, in die Gedankenwelt einzutreten, Ideen zu haben, motiviert zu sein, daran zu glauben, dass es möglich ist.

- **Denke an eine Situation**, in der, der Wechsel zwischen diesen Welten schwierig ist (war).
 - Was passiert dann? ● Wie reagierst du?
 - Was tust du?

➤ Was sind drei häufige Erfahrungen?

Notiere sie!

(z. B. du gibst schnell auf oder es ist mühsam und immer mehr Aufwand als gedacht)

-
-
-



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2021

2. Die Landung erleichtern

An Kundinnen* oder Klienten* zu glauben, ist einfach. Wir erwarten nicht, dass sie immer super gelaunt sind, alles wunderbar läuft oder sie sofort erfolgreich oder gesund sind. Aber wir glauben, dass sie ihr Bestes geben und in die richtige Richtung unterwegs sind. >> Tun wir das doch auch mal für uns selbst!

- **Schlüpfte in die Rolle als Coach.** Du bist neutral und offen und betrachtest die gesamte Situation. Atme dreimal tief durch und überlege:
- **Was würdest du zu einem Kunden*, einer Klientin* in dieser Situation sagen,** oder auch einem Freund? Antworte dabei auf die Herausforderungen, die du gerade notiert hast.
>> **Nimm dir 5 Minuten, um sie zu notieren.**

.....

Inspirationsfragen: ● Wo setzt er/sie sich zu sehr unter Druck? ● Welche Erwartungen sind zu hoch? ● Was muss gar nicht sein? ● Worauf kommt es wirklich an? ● Was ist wesentlich? ● Wie wird es einfacher? ● Was tut gut?



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Was du sagen kannst, um die Landung zu erleichtern!

„Es dauert viel länger, als ich denke.“ >> Alles braucht seine Zeit, um zu wachsen, wie ein Baby oder ein Pflanzensprossling.

„Meine Vision ist so weit entfernt. Der Weg ist noch so weit“ >> Entscheidend ist, dass die Richtung stimmt und du dich darauf zubewegst.

„Ich habe den Glauben verloren.“ >> Das ist nur eine Momentaufnahme. An guten Tage strahlst du und bist begeistert. An weniger guten Tage verdecken die Wolken des Zweifels die Sonne. Schon morgen kann sie wieder scheinen.

Wie soll ich das jemals schaffen? >> Schau nicht auf das Ziel und was noch fehlt, sondern darauf, was du schon erledigt hast. Konzentriere dich auf den nächsten Schritt. Er ist das Einzige, was du genau jetzt tun kannst.

„Es fällt mir schwer, in die Gänge zu kommen und den ersten Schritt zu tun.“ >> Ein winziger Schritt, ein Hauch einer Bewegung ist schon ein Beginn, ein Fortschritt.



Auf der nächsten Seite findest du ein Beispiel für eine Gebrauchsanleitung.

3. Schreib eine Gebrauchsanleitung nur für dich!

- **Lies dir das Geschriebene durch** und unterstreiche, was wichtig für dich ist.
 - >> Achte besonders auf Aussagen, die dich auch in Zukunft aufrichten könnten.

- **Beschreibe, was du tun kannst.**
 - >> **Formuliere Ich-Aussagen, die dich bestärken.**
(z. B. Ich Sorge für mein Projekt, wie für ein Baby. Ich hege und pflege es. Ich gebe ihm Zeit zu wachsen, damit es stark und kräftig wird)

- **Formuliere eine Gebrauchsanleitung für dich, die dir hilft, wenn du in Zukunft in einer ähnlichen Situation bist.**

Schreib die wichtigsten Aussagen untereinander auf und nummerieren sie.

>> Nimm dir dafür 3 – 5 Minuten.



**STRENG
GEHEIM**

Ein Beispiel

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Meine Gebrauchsanleitung für Momente des Zweifels!

1. **Auch wenn ich gerade ungeduldig bin**, weiß ich, alles braucht seine Zeit, um zu wachsen. Ich hege und pflege mein Anliegen. Ich gebe ihm Zeit zu wachsen, damit es stark und kräftig wird.
2. **Selbst wenn meine Vision weit entfernt scheint**. Die Richtung stimmt und ich bin dorthin unterwegs, wo ich hinwill.
3. **Das Gefühl, nicht mehr daran zu glauben**, ist eine Momentaufnahme. Nur ich denke das. Ich warte, bis sich die Wolken des Zweifels verziehen und die Sonne wieder scheint.
4. **Auch wenn noch so viele Schritte zu tun sind**, ich kann es schaffen. Ich mache jetzt einfach den Schritt, der jetzt wichtig und angesagt ist.
5. **Um ins Tun zu kommen**, brauche ich nur einen winzigen Schritt zu tun (z. B. ich überlege mir ..., ich recherchiere ...).



Was nimmst du mit?

Wie kann dich deine **Gebrauchsanweisung in Zukunft unterstützen?** Überlege dazu:

- **An welchen Satz möchtest du dich öfter erinnern?** Lies dir deine Gebrauchsanweisung durch und wähle einen Satz aus.
- **Was könnten Erinnerungshilfen oder Aktionsanker sein?**
 - >> Nimm deine Gebrauchsanleitung und hänge sie gut sichtbar auf. Oder schreib wichtige Aussagen auf Haftnotizen und behalte sie im Blick.
 - >> Setze Anker! Überlege dir, in welchen Situationen, du dich an diesen Satz erinnern willst.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen! Wenn du dir gleich vornimmst, in welcher Situation du ihn einsetzen wirst, steigen deine Chancen es tatsächlich zu tun.

- **Vervollständige einfach diesen Satz:**

Ich nehme meine Gebrauchsanleitung zur Hand /oder schreibe eine neue sobald ...

z. B. wenn es gerade mühsam wird ...

A close-up photograph of a pair of hands, palms up, holding a single, small, light pink rose. The rose is in full bloom, with many layers of petals. The hands are positioned in the center of the frame, and the background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting an outdoor setting. A white rectangular box with a thin black border is overlaid on the lower part of the hands, containing the text '6. Ich bin da für mich!' in a bold, red, sans-serif font.

6. Ich bin da für mich!

© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

Wenn wir mit Menschen arbeiten, sind wir es gewohnt, für andere da zu sein. Wir sind gut geschult die Bedürfnisse unserer Kunden* und Klientinnen* zu erkennen. Oft haben wir ein untrügliches Gefühl, was sie genau jetzt brauchen, was ihnen weiterhilft.

Aber wie ist es bei dir selbst? Bist du da für dich?

Wie gelingt dir das, wenn es im Gebälk knirscht? Wenn du gerade nicht weiterkommst, den Fokus verloren hast, frustriert oder enttäuscht bist? Oder auch, wenn du dich freust und deine Begeisterung teilen möchtest?

Genau in diesen Momenten wünschen wir uns jemanden, der für uns da ist. Wir möchten, dass uns jemand zuhört, uns versteht, sich mitfreut, uns tröstet oder ermutigt. Jemand, der uns akzeptiert und uns dabei unterstützt, klar zu werden, was jetzt gerade wichtig ist.

Ich bin sicher, du hast alles, was es braucht, um auch für dich da zu sein.



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

1. Wähle eine Situation:

Wahrscheinlich kennst du das von **Kunden*** oder **Klientinnen***. Wenn du gut zuhörst, sind viele Antworten schon da.

Mit ein paar behutsamen Fragen kommen die Lösungen rasch ans Licht. Für dich gilt dasselbe. Alles, was du dazu brauchst, sind 2 mal 5 Minuten deiner Zeit.

Stell dir vor, du hast die **Chance dein Herz auszuschütten**, an einen aufmerksamen, freundlichen Zuhörer.

➤ **Finde eine Situation, in der du jemanden dein Herz ausschütten möchtest.**

- Weil du gerade nicht weiter weißt, dich etwas nervt, du dich enttäuscht, frustriert oder ungeduldig fühlst.
- Oder auch weil du glücklich bist, große Pläne hast und sie mit jemanden teilen möchtest.
- Natürlich kannst du einfach deine derzeitige Situation auswählen.

.....



2. Schütte dein Herz aus!

Stell dir vor, neben dir sitzt eine freundliche, liebevolle, wertschätzende Person. Das kann eine Freundin, ein Coach* oder eine Therapeutin* sein, die du kennst. Aber auch ein Vorbild, das du schon lange bewunderst. Oder sogar ein fiktives Wesen, ein Krafttier, dein Schutzengel oder dein zukünftiges Selbst.

Diese Person lächelt dir zu, sie nimmt sich Zeit für dich, ist voll und ganz für dich da. Das wohlwollende Lächeln in ihren Augen sagt: Ich akzeptiere dich, so wie du bist. Du kannst mir alles anvertrauen.

- **Schütte einfach dein Herz aus.** Schreib alles auf, das dir dazu einfällt. (Anregung dazu findest du auf Seite 8) >> **Nimm dir dafür 5 – 7 Minuten.**

Diese Person hört dir aufmerksam zu und wenn du stockst, fragt sie dich:

- Wie war es genau? ● Was hast du erlebt? ● Was meinst du damit? ● Wie fühlst du dich dabei?



© Sylvia Fullmann, Wien, Jänner 2023

3. Was würde dir jetzt guttun?

Nachdem du geendet hast, schenkt dir deine Vertrauensperson ein gütiges Lächeln und fragt dich:

- Was wünschst du dir jetzt?
- Was ist wichtig für dich?
- Was könnte dich jetzt unterstützen?
- Was würde dir guttun?

➤ **Spüre in dich hinein und beantworte diese Fragen.**

Schreib alles auf, das dir dazu einfällt. Das ist nur eine Ideensammlung. Was du davon umsetzt, kannst du später entscheiden.

>> Nimm dir dafür 3 – 5 Minuten.



Was nimmst du mit?

Dein Fazit: Ziehe ein kurzes Fazit für dich, dann nimmst du mehr von deinen Einsichten in deinen Alltag mit.

- **Lies dir das Geschriebene durch und frage dich:**
 - „Was fällt mir auf.“, ● „Was erstaunt mich“,
 - „Wie fühle ich mich jetzt?“
- **Formuliere 1 – 2 Sätze**, die festhalten, was für dich wichtig ist.

Dieser Impuls kann dich auch in Zukunft unterstützen! Wenn du dir gleich vornimmst, in welcher Situation du ihn einsetzen wirst, steigen deine Chancen es tatsächlich zu tun.

- **Vervollständige dazu einfach diesen Satz:**

Ich werde den Impuls Ich-bin-da-für-mich verwenden, wenn ...