



Perspektiv- Wechsel

orientieren. entscheiden. bewegen

"Funkeln statt zu funktionieren" -
so bringst Du wieder mehr Glanz in
Dein Leben



Leitfaden für Deinen Perspektivwechsel

www.perspektivwechsel-coach.de

arlyn@pecoach.de



Schön, dass Du da bist!

So wie es ist, soll es nicht bleiben?
Aber wie soll es werden?...

Dieser Leitfaden unterstützt Dich dabei, Antworten auf diese Frage zu finden. Übungen und zielführende Fragen helfen Dir, Dich zu orientieren und mal anders auf Dich und Dein Leben zu blicken.

Wenn Du Deine eigene Sehnsucht besser kennenlernst, werden Lebensträume und gewünschte Veränderungen greifbarer. Gerade machst Du den ersten Schritt, um Deinem Wunsch näherzukommen!

Ich wünsche Dir eine Menge Erkenntnisse und viel Freude bei Deinem "Date mit Dir selbst".

Arlyn Wollersheim

www.perspektivwechsel-coach.de

arlyn@pecoach.de



Funkeln statt zu funktionieren

Kennst Du Deine Blickrichtung?

In unserem Alltag nehmen wir uns oft nicht bewusst wahr und erledigen viele Dinge automatisch, ohne sie zu hinterfragen. Wenn es sich aber irgendwo nicht mehr gut anfühlt, wissen wir oft gar nicht warum. Mit einer unbestimmten inneren Leere machen wir erstmal weiter und hoffen darauf, dass sich das unguete Gefühl wieder von selbst verabschiedet.

Aber ungehörte Stimmen verhalten sich nun mal gerne unerhört.....

Für Dich zusammengestellt:

- warm - up: 10 magische Impulsfragen
- Bestandsaufnahme: Deine Lebensbereiche im Visier
- Übung: Life - Balance - Inventarliste
- Meet and greet mit Deinen inneren Antreibern
- Übung: Wie nimmst Du den Antreiber an die Leine?
- Übung: Selbstmitgefühl - Übe, Dich selbst gut zu unterstützen
- the sunny side of your life

Los geht's - Viel Spaß!



Funkeln statt zu funktionieren

Warm - up: 10 magische Impulsfragen

1. Wenn Du in einem Jahr zurückblickst auf heute, womit hättest Du dann gerne am liebsten heute begonnen?

2. Angenommen Du wärst der mutigste Mensch der Welt, was genau würdest Du dann gerade anders machen?

3. Wann hast Du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

4. Wenn Du *genau der richtige Gast* in einer Talk-Show wärst, zu welchem Thema hätte man Dich eingeladen? Für welches Thema wärst Du der Experte?

5. Welche drei Wörter fallen Dir spontan ein, wenn Du an eine aussichtsreiche Zukunft denkst?

6. Stell Dir vor, Du stehst an einer Tür. Wenn Du sie öffnest, erreichst Du eine veränderte Wirklichkeit - Deine Zukunft. Was musst Du heute tun, um diese Tür zu öffnen?



Funkeln statt zu funktionieren

7. Welchen Traum lohnt es sich wiederzufinden?

8. Was ist der Tagesordnungspunkt, den Du meist NICHT erreichst?...Und was macht ihn so attraktiv, dass er es immer wieder auf die Liste schafft?

9. Welche Art der Wiedergutmachung durch einen Menschen in Deinem Leben würde bei der Heilung alter Wunden heute noch guttun?

10. Wofür könnte es gut sein, dass Du die Lösung wie Du eine Veränderung erreichst, noch nicht gefunden hast?

**Super, jetzt hast Du Dich warmgemacht für den Weg zu
weiteren Erkenntnissen ... Weiter geht's**





Funkeln statt zu funktionieren

Bestandsaufnahme: Deine Lebensbereiche im Visier

An jedem Tag unseres Lebens streifen wir verschiedene Kernbereiche. Manchmal bewusst, oftmals unbewusst und nur selten hinterfragen wir das. Mit jeweils 5 Fragen kannst Du erstmal grob erkunden, wie erfüllend und glücklich Du diesen Teil Deines Lebens gerade für Dich wahrnimmst.



1. Beruf und Karriere



- Was muss an einem Arbeitstag passieren, damit Du sehr zufrieden in den Feierabend gehst? Wie oft geschieht das?

- Mit wem würdest Du gerne mal den Job tauschen? Und warum?

- Welche Gedanken und Gefühle kommen Dir bei der Überlegung diese Tätigkeit bis zur Rente so weiterzumachen?

- Wenn Du Dir selbst noch einmal mit 15 Jahren begegnen könntest: Welchen beruflichen Tipp würdest Du Dir geben?



Funkeln statt zu funktionieren

- Welchen Tätigkeiten würdest Du gerne mehr nachgehen?



Welche Schulnote würdest Du Deinem Bereich Beruf/Karriere aktuell geben?



2. Partnerschaft



- Was ist Dein Geheimnis für eine gelingende Partnerschaft?

- Was ist für Dich ein richtig gutes Gespräch mit Deinem Partner? Was unterscheidet es von weniger guten?

- Könnt Ihr konstruktiv streiten? Inwieweit ist Deine Beziehung konfliktfrei und auch glücklich dabei?

- Inwieweit ist Deine Partnerschaft ein Kraftort für Dich, an dem alles so bleiben soll wie es ist?



Funkeln statt zu funktionieren

- Wie sehr siehst Du Dein Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung gestillt? Würdest Du hier gerne etwas verändern?



Welche Ampelfarbe blitzt innerlich auf, wenn Du an Deine Beziehung denkst?



3. Familie



- Welche Dinge magst Du besonders im familiären Umfeld?

- Welche Rituale schätzt Du innerhalb Deiner Familie und warum?

- Welches Lebensmotto Deiner Familie zieht sich wie ein roter Faden durch Deine Geschichte und wie nutzt Du das für Dich?



Funkeln statt zu funktionieren

- Wenn ich eine Woche bei Dir und Deiner Familie zu Gast wäre, woran erkenne ich, dass Ihr Euch gut versteht?

- Wenn ich Deine Familie interviewen würde, wie glücklich Du aktuell bist, was würden sie mir wohl dazu antworten?



Wenn Du mit dem Daumen anzeigen müsstest, wie wohl Du Dich gerade innerhalb Deiner Familie fühlst, wohin würde dieser zeigen?



4. Entspannung und Freizeit



- Womit beschäftigst Du Dich am liebsten in Deiner ganz persönlich freien Zeit? Wie oft kommst Du dazu?

- Was ist am Freitagnachmittag Deine schönste Aussicht, wenn Du an das Wochenende denkst?



Funkeln statt zu funktionieren

- Inwieweit genießt Du auch Zeit mit Dir ganz allein? Wenn Du Dich entscheiden müsstest: Ein Wochenende allein auf einer Berghütte oder drei Tage Festival - wo finde ich Dich?

- Was ist die eine Sache, die Du schon immer mal machen wolltest, aber zu der es noch nicht gekommen ist?

- Angenommen Du wärst Gesundheitscoach und Experte in bewusster Lebensführung: Was würdest Du Dir als Klient dann dringend empfehlen?



Wie schneidet dieser Bereich in Sachen Erfüllung und Zufriedenheit bei Dir ab? Vergib' eine Schulnote:



Funkeln statt zu funktionieren



5. Freunde und Soziales



- Welche Personen sind Dir sehr wichtig und was tust Du gerne mit Ihnen?

- Mit welchen Personen wünschst Du Dir mehr oder wieder Kontakt?

- Inwieweit fühlst Du Dich innerhalb Deines Freundeskreises so gesehen und angenommen, wie Du bist?

- Welche Dinge stressen Dich, wenn Du mit anderen Personen zusammen bist?
Welches Verhalten folgt daraus?

- Wenn Du im Bereich Deiner sozialen Aktivitäten etwas ändern könntest, was wäre das wohl gerade?



Auf einer Skala von 1-10 (aufsteigend): Wie gut integriert fühlst Du Dich in Deinem Umfeld?



Funkeln statt zu funktionieren

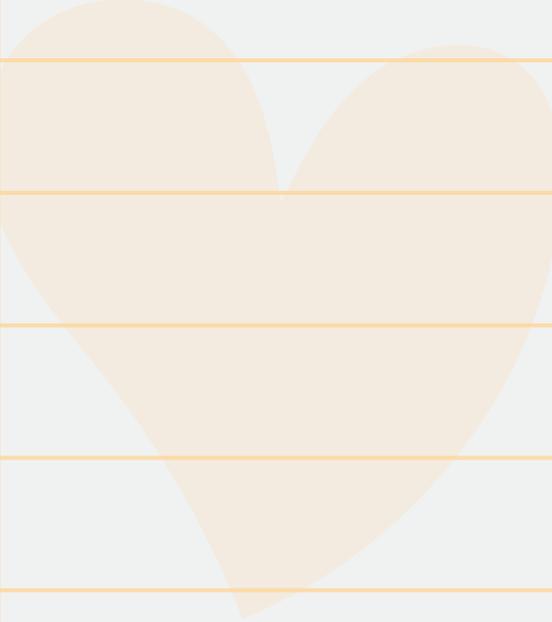
Bravo, jetzt hast Du Dir schon einige Gedanken zu Deinen Lebensbereichen gemacht und kannst die folgende Übung gut für Dich nutzen.

Life - Balance - Inventar - Liste

Während Du die bisherigen Fragen beantwortet hast, hast Du vielleicht innere Widerstände oder Zögerlichkeiten verspürt. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, diese noch einmal aufzuspüren und abzubilden:

1. Fülle in die linke Spalte alle Bereiche in Deinem Leben, die Wichtigkeit für Dich haben.
2. In der zweiten Spalte vergibst Du Zahlen, wie sehr Dich diese Bereiche gerade beanspruchen. Dazu verwendest Du einfach die Zahlen 1-6, wobei Du die Rangfolge von viel Aufwand zu weniger Aufwand einteilst (z.B. die "1" hinter Job würde bedeuten, dass dieser Bereich Deine größte Aufmerksamkeit bekommt.)
3. Hier vergibst Du die Zahlen so, wie es Deiner "Herzensnähe" mit dem jeweiligen Bereich eher entsprechen würde. Wie hättest Du es lieber? Wo würdest Du gerne mehr sein, und wo weniger?

Nimm' Dir Zeit für diese Übung und nimm' alles wahr, was sich Dir darin offenbart.

Lebensbereich	Zeit-/Energieaufwand	"Herzensnähe" (so wünsche ich es mir...)
		



Funkeln statt zu funktionieren

Und, wie ging es Dir damit? Welche (neuen) Erkenntnisse haben sich gezeigt und was könnten diese für Dich bedeuten? Mache Dir Notizen!

(Hinweis: An dieser Stelle ist noch gar nicht entscheidend, wie Du eine mögliche Abweichung zwischen den Spalten 2 und 3 konkret in Dein Leben übertragen kannst! Erstmal geht es nur darum, Deinen Blick auf Dein Leben zu schärfen und Deine Situation zu erkunden.)

Zwischenimpuls:

Nach alledem widme Dich - bitte ohne viel nachzudenken - folgender Frage:

- Wo möchtest Du in 5 Jahren stehen?

Meet and greet mit Deinen inneren Antreibern "Wer steuert mit?"

Das Konzept der inneren Antreiber ist hilfreich, um zu verstehen, was uns in bestimmten (oft stressigen) Lebenssituationen heimlich mitsteuert. Danach sind innere Antreiber oft unbewusste Muster im Denken, die die eigene Wahrnehmung der Realität prägen und zu tief verwurzelten, nicht hinterfragten Überzeugungen geworden sind. Hilfreiche Prägungen aus der frühen Kindheit können sich unbewusst weiter ausbilden und uns dann als Erwachsene regelrecht behindern. Vor allem dann, wenn sich Veränderung im Leben ankündigt, tauchen sie auf und blockieren uns.

Ziel der Auseinandersetzung mit den inneren Antreibern ist es, einen bewussten und hilfreichen Umgang mit ihnen zu erlernen, und vor allem die ursprünglich gute Absicht dahinter wieder für sich nutzbar zu machen.



Funkeln statt zu funktionieren

Voraussetzung dafür ist, dass Du Deinen persönlichen inneren Antreiber erstmal kennst. Die nachfolgende Übersicht vermittelt Dir einen ersten Eindruck. Es gibt 5 verschiedene Antreiber. Erkennst Du Deinen auf den ersten Blick? Vielleicht findest Du aber auch in mehreren innere Übereinstimmungen?

(Anmerkung: Das Thema ist komplex und kann hier daher nur angeschnitten werden. In meiner Praxis widme ich diesem Teil große Aufmerksamkeit. Falls Du mehr darüber erfahren möchtest, nimm' gerne Kontakt mit mir auf. Es gibt umfangreiche Diagnosetests, die ich Dir gerne zukommen lasse.)

Schau Dir die nachfolgende Übersicht in Ruhe an und nutze die Selbsteinschätzung in der letzten Spalte, um Deinem inneren Antreiber auf die Spur zu kommen: 0=trifft nicht zu, 1=trifft wenig zu, 2=trifft mittelmäßig zu, 3=trifft voll und ganz zu

Antreiber	Ausprägung/ Schwäche	Beispiel für typischen inneren "Monolog"	Deine Selbstein- schätzung
"Sei stark!"	Schwächen und Fehler sind schlecht! Hilfe darf nicht angenommen werden	"Reiß' Dich zusammen, das Leben ist kein Ponyhof! Gefühle zeigen ist gefährlich!"	
"Mach's perfekt!"	überzogene Selbst- und Fremdkritik. Angst davor, dass etwas schiefgehen könnte	"Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen."	
"Mach' es allen recht!"	Angst, von anderen abgelehnt zu werden. Nicht NEIN sagen können.	"Andere sind wichtiger als ich. Ich bin verantwortlich dafür, dass es den anderen gutgeht."	
"Beeil' Dich!"	Tempo ist wichtiger als das Ergebnis.	"Ich muss schneller sein und ich muss überall sein."	
"Streng' Dich an!"	Anstrengung vor Ergebnis. Es gibt ständig Probleme und Schwierigkeiten	"Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Im Leben ist nichts einfach!"	



Funkeln statt zu funktionieren

Na, hast Du jetzt schon ein Gefühl dafür bekommen, was Dich unbewusst (mit)steuern könnte? Sind Dir vielleicht andere Formulierungen eingefallen, die Du Dir gerne selbst sagst?

Wie wäre es, wenn Du wieder zum Steuermann Deines Lebens wirst und das Ruder übernimmst? Der Weg dorthin ist leichter als Du vielleicht denken magst. Du bist schon gut unterwegs mit dieser Standortbestimmung. Erst wenn Du weißt, wie der Wind steht, kannst Du die passenden Segel setzen.

Übung: Was Du bereits heute tun kannst, um Deinen Antreiber "an die Leine" zu nehmen

Es gibt für jeden Antreiber ein wirksames "Gegenmittel". Regelmäßig angewendet macht es ihn langfristig wieder "handzahn" und zu einem aktiven Unterstützer für Dich und Deine Ziele.

Anleitung:

Orientiere Dich an Deiner Selbsteinschätzung aus der vorherigen Übung. Suche in der folgenden Tabelle Deinen Antreiber und den dazu gehörigen sog. Erlaubersatz. Du kannst diesen auch leicht umformulieren, falls das stimmiger für Dich ist - wichtig ist die innere Botschaft! Vielleicht sind Dir eigene Sätze eingefallen, die Du Dir oft sagst? Finde für diese ebenso passende Erlaubersätze. Wichtig ist, dass diese eine positive Ausrichtung haben! (Falls Du hier eine Hilfestellung wünschst, schreibe mir einfach eine Mail - ich unterstütze Dich gern und unbürokratisch!)

Mach ' den Satz nun zu Deinem Gedankentattoo:

Dafür notierst Du ihn auf farbigen post it's und verteilst ihn an den Orten, auf die Dein Blick täglich mehrfach fällt.

Antreiber	Erlaubersatz
"Sei stark!"	"Schwächen machen mich sympathisch!"
"Mach's perfekt!"	"Ohne Fehler lerne ich nichts dazu!"
"Mach' es allen recht!"	"Meine Bedürfnisse sind ebenso wichtig!"
"Beeil' Dich!"	"Ich darf mir Zeit lassen - dann wird's besser!"
"Streng' Dich an!"	"Locker geht's besser und das Leben darf auch leicht sein!"



Funkeln statt zu funktionieren

Übung: Selbstmitgefühl - Wie Du übst, Dich selbst gut zu unterstützen:

In unserer modernen Welt ist alles auf "höher, schneller, weiter" ausgerichtet und wir sind in unserem Tun und Denken überwiegend auf Optimierungskurs. Selbstkritik hat hierzulande einen guten Ruf. Es ist gerne gesehen, kritisch mit sich ins Gericht zu gehen. Dabei sind wir oftmals nicht sehr nett zu uns selbst. Wir verurteilen uns selbst dafür, dass wir fühlen, was wir fühlen.

Mitgefühl mit sich selbst zu haben, bedeutet nicht, in Selbstmitleid zu schwelgen oder eigene Fehler nicht eingestehen zu können. Es bedeutet, sich selbst gegenüber innerlich eine wohlwollende, liebevolle Haltung einzunehmen und sie auch in die Tat umzusetzen. Zum Beispiel sich in schwierigen Zeiten selbst zu unterstützen, statt sich zu verurteilen. Das ist gar nicht so einfach, aber lernbar. (Du hast in der Vorübung bereits Selbstmitgefühl praktiziert, als Du Dir innerlich gegenüber eine Erlaubnis ausgesprochen hast!...)

Die folgenden Fragen helfen Dir gezielt, einen liebevollen Blick auf Dich selbst zu richten. Ich empfehle Dir, diese Fragen in gewissen Abständen immer wieder zu wiederholen. Du wirst vielleicht überrascht sein, wie anders Deine Antworten schon nach wenigen Anwendungen ausfallen können.

- Wann hast Du Dich innerhalb der letzten 7 Tage selbst kritisiert und/oder vielleicht sogar für etwas verachtet? Wie hast Du Dich danach gefühlt?

- Was ist die eine besondere Fähigkeit, die Du an Dir besonders schätzt? Welche Schwäche an Dir lehnst Du bislang insgeheim ab?

- Wie möchtest Du lieber über Dich denken? Worin besteht Deine Einzigartigkeit?

- Wenn Du Dich mit den Augen eines klugen, mitfühlenden Freundes anschaust, der auch Deine Schwächen kennt und Dich liebevoll und freundlich betrachtet - was würde er wohl Nettes über Dich sagen?....Frag ihn doch einfach mal!



Funkeln statt zu funktionieren

- Wenn Du an die letzte Situation denkst, in der es Dir nicht gut ging und Du innerlich in Stress geraten bist, wie glaubst Du hättest Du folgende Fragen für Dich beantwortet: Was beobachte ich? Was empfinde ich? Was brauche ich in diesem Moment? Welche Bitte habe ich an mich selbst oder an jemanden anders?

"The sunny side of your life"

7 Impulse für mehr Zufriedenheit und innere Strahlkraft

- Experimentiere Im Alltag mit wahrnehmender Aufmerksamkeit - nimm' Dir öfter bewusst Zeit für die Gegenwärtigkeit des Augenblicks. Sag' Dir "es ist, was es ist" und versuche Dich von Bewertungen und eiligen Urteilen zu befreien. Halte Deinen Geist offen. Was siehst Du gerade? Was fühlst Du gerade?
- Fülle Deine Kraftreserven öfter mal in der Natur. Es ist erwiesen, wie sehr die Natur eine positive Grundhaltung fördert. Ein kleiner Spaziergang, in dem Du Deine Umwelt bewusst wahrnimmst, kann die Stimmung schon deutlich heben.
- Nimm' Dir morgens zwei Minuten Zeit und beantworte Dir folgende Fragen schriftlich:
Was habe ich gestern besonders gut gemacht?
Was mache ich heute nur für mich?
- Stell' Dir ein Portfolio der Freude und des Glücks zusammen: Sammele Fotos, Erinnerungsstücke oder Symbole, die Dich an eine ganz besonders wertvolle und schöne Zeit in Deinem Leben erinnern. Halte es immer griffbereit - vielleicht auch als Fotocollage in Deinem Smartphone? Immer wenn Du einen Anschubser in Richtung positive Stimmung brauchst, schau' es Dir an!
- Laß' Dich inspirieren, von all dem Guten, was Dich in Deinem Leben umgibt. Notiere in einem hübschen Büchlein von Zeit zu Zeit die Dinge, für die Du dankbar bist. Mit dieser Übung verändern wir unsere gesamte Haltung und richten unseren Blick mehr auf das Positive. Probier' es aus!
- Eine gute Möglichkeit, aufgestauten Gefühlen Raum zu geben, ist das Expressive Schreiben: Hier notierst Du ohne Punkt und Komma alles von der Seele runter. Schrift, Grammatik und Rechtschreibung spielen dabei keine Rolle. Erkunde das betreffende Ereignis noch einmal mit all den dazugehörigen Gefühlen und Umständen. Schreibe alles nieder. Nach einigen Tagen wiederholst Du diesen Vorgang. Wahrscheinlich bemerkst Du bereits eine Erleichterung!
- Schenke Dir selbst öfter mal ein liebevolles Lächeln. Dazu kannst Du als Ritual vor der Brust die Handflächen zueinander führen und Dir bewusst ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Achte dabei auf Deine Gesichtsmuskulatur - wie verändert sich Deine innere Haltung dabei? Spürst Du den Unterschied?



Glückwunsch,

Du hast Dich mit diesem Workbook intensiv mit Deinen Überzeugungen und Gedanken beschäftigt - das ist aktive Selbstfürsorge und der erste Schritt in eine selbstwirksame Zukunft!

Um Veränderung nachhaltig in unser Leben zu integrieren, sollten wir auf allen Ebenen dafür Sorge tragen, dass das gewünschte Ergebnis auch zu uns und unserem Leben passt - dass es stimmig ist! Mit dieser Standortbestimmung hast Du eine sehr wichtige Vorarbeit dafür geleistet: Du bist gut mit Dir verbunden, hast mehrfach die Perspektive gewechselt und Dir Dinge über Dich bewusst(er) gemacht. Nutze die gewonnenen Impulse gerne, um intensiv damit weiterzuarbeiten.

Wenn Du persönliche Unterstützung suchst, schau' Dir gerne meine Angebote an:
<http://www.perspektivwechsel-coach.de> oder sende mir eine Email: arlyn@pecoach.de

Wir vereinbaren dann ein kostenfreies Kennlerngespräch und besprechen, wo genau auf Deinem Weg Du gerade stehst und wie ich Dir eine Wegbegleiterin sein kann!

Sei mutig, bleibe neugierig und bringe Dich zum Funkeln!



Arlyn Wollersheim

Arlyn Wollersheim

Perspektivwechsel-Coach

Rubensstr.103

53844 Troisdorf

www.perspektivwechsel-coach.de

arlyn@pecoach.de

orientieren. entscheiden. bewegen