

● RATGEBER

Self-Coaching — Tipps zur Selbsthilfe

Manchmal verliert man sich selbst — gefangen im Alltag aus Arbeit, Verpflichtungen und sozialem Umfeld. Wenn sich trotz vielem Guten Unzufriedenheit einschleicht, hilft es, wieder bewusst bei sich anzukommen. Diese Methoden begleiten dich Schritt für Schritt zurück zu deinem inneren Coach.

Kommt dir etwas davon bekannt vor?

- Störende Einflüsse tauchen in deinem Leben immer wieder auf.
- Du hast das Gefühl, dich im Kreis zu drehen.
- Du kämpfst mit Selbstzweifeln.
- Dir fehlt die Sinnhaftigkeit — und du fragst dich, ob das schon alles ist.

**Ankommen & Wahrnehmen****01**

Achtsamkeit üben. Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen im Innen und Aussen — ohne die Ereignisse gleich zu interpretieren. Genau dieses Interpretieren erzeugt oft das Chaos im Kopf. Meditation, Selbsthypnose oder Atemübungen bauen deinen „inneren Coach“ auf.

02

Gedanken notieren. Nimm dir einen Moment, um dir klarzuwerden, was dich beschäftigt. Eine MindMap oder ein einfaches Notizblatt schafft oft schon Klarheit.



Annehmen & Umlenken

03

Dich liebevoll annehmen. Wir bewerten und kritisieren oft, ohne es zu merken. Nimm deine Emotionen, Gedanken und Ängste wahr, statt sie zu bekämpfen — sie gehören zu dir wie deine Talente.

04

Deine Gedanken lenken. Bewertung löst Gefühle aus — und du hast dabei einen kurzen Moment der Wahl. Es gibt kein «Richtig» oder «Falsch», nur deine Entscheidung, wie du eine Sache betrachtest.



Abstand gewinnen

05

Du bist nicht deine Gefühle. Statt „Ich bin sauer“ oder „Ich bin traurig“ versuche: „Die Situation macht mich sauer“, „Die Aussage macht mich traurig.“ So rückst du das Gefühl vor dich hin und betrachtest es aus der Vogelperspektive — mit der Freiheit, bewusst zu entscheiden, wie du damit umgehst.



Kraft schöpfen

06

Dankbarkeit & Visualisieren. Notiere täglich drei bis fünf Dinge, für die du dankbar bist — möglichst konkret, mit Bildern und Details. Stelle dir zusätzlich deine Zukunft so lebendig vor, dass sie sich im Moment real anfühlt. Das Gehirn unterscheidet kaum zwischen Vorstellung und Wirklichkeit.

Diese Tipps sind kleine Helfer für den Alltag — eine gute Basis, um an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

Möchtest du tiefer eintauchen, Themen auflösen oder gezielt an deiner Zielerreichung arbeiten? Dann empfehle ich dir ein 1:1 Mental-Coaching in Kombination mit Hypnosetherapie — massgeschneidert auf dich und deine Anliegen. Als dein Coach bin ich dein GPS und zeige dir Perspektiven und Möglichkeiten auf. In der ersten Sitzung schilderst du mir dein Anliegen, gemeinsam besprechen wir anschliessend das passende Vorgehen.

● NÄCHSTER SCHRITT

Starte jetzt mit einer kostenfreien Erstberatung.

Ich freue mich, dich liebevoll in deinem Prozess zu begleiten — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · [healthymind.ch](https://www.healthymind.ch)