

SELF-COACHING - TIPPS ZUR SELBSTHILFE

Vielleicht möchtest du deine Zeit mehr nutzen, um an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Den täglichen Alltag, relaxed zu meistern und dich mit Themen wie Entspannung, Meditation oder Achtsamkeit zu beschäftigen? Wann hast du dir das letzte Mal nur für dich Zeit genommen? Und hast etwas ganz bewusst, nur für dich getan?

Gelegentlich verliert ein Mensch sich selbst. In einem Tunnel gefangen, beeinflusst und getrieben durch den Alltag mit Arbeit, Weiterbildung und unserem sozialen Umfeld.

Und doch ab und an erscheint eine Art der Erkenntnis, trotz aller positiven Aspekte im Leben, unzufrieden oder sogar unglücklich zu sein!

- 📌 Du wunderst dich, warum störende Einflüsse im Leben wiederholt auftreten?
Du hast das Gefühl, dich im Kreis zu drehen?
- 📌 Du kämpfst mit Selbstzweifeln?
- 📌 Du fragst dich warum du dich immer wieder über die gleichen Dinge ärgerst?
- 📌 Dir fehlt die Sinnhaftigkeit und du fragst dich, ob das alles ist, was dein Leben zu bieten hat?

Was genau deine konkreten Herausforderungen sind, weiss ich allerdings nicht. Doch ich weiss, was helfen kann, um ein erfülltes und glückliches Leben führen zu können. Selbstverständlich gibt es keine One-Fits-All Solution. Jedoch gibt es hilfreiche Tools, die du in deinen Alltag einbauen kannst.

Im Folgenden findest du ein paar **Fragen und Methoden**, die dir helfen werden, deine Herausforderungen meistern zu können.

Viel Spass!

Claudia

1. ACHTSAMKEIT IST STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTERKENNTNIS

Was heisst Achtsamkeit? Und warum sind Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung so gut geeignet?

Für mich ist Achtsamkeit ein bewusstes Wahrnehmen im Innen und im Aussen, ohne Interpretation der wahrgenommenen Ereignisse. Eine Herausforderung entsteht erst dann, wenn ich etwas in die Situation hineininterpretiere. Das führt zum Chaos im Kopf. Negativ ist auch das Ur- oder Verurteilen von Menschen ohne die Hintergründe deren Handeln genau zu kennen. Achtsamkeit ist die Basis – der Weg zur inneren Ruhe.

In unsere Ruhe und Mitte kommen wir erst dann, wenn wir unsere persönlichen Sinne ansprechen. Achtsamkeit erreichen wir, indem wir unsere Sinne schulen und sensibilisieren.

Es gibt viele Möglichkeiten: Was magst du am liebsten? Meditation, Selbsthypnose oder Atemübungen. Auf YouTube findest du viele gute Anleitungen. So bauen wir unseren «inneren Coach» auf. Nimm dir diese Zeit für dein Wohlbefinden und deine Achtsamkeit.

Bei scheinbar unüberwindbaren oder eher herausfordernden Wegstrecken, unterstütze und begleite ich dich liebevoll. Gemeinsam und mit der Unterstützung von Mentalcoaching in Kombination mit Hypnosetherapiesitzungen werden wir deinem Ziel – Schritt für Schritt – näherkommen.

Für weitere Informationen zum Thema [Stressreduktion](#) oder [Achtsamkeit](#).



Nimm dir jeden Tag Zeit für dich selbst und sprich deine fünf Sinne an.



Richte den Fokus auf dein Inneres und beobachte dich.

- Wie fühlst du dich emotional, mental und körperlich?
- Was in deinem Leben beschäftigt dich?
- Womit bist du zufrieden? Und mit was nicht?

So kannst du die Bereiche identifizieren, mit denen du in deinem Leben nicht zufrieden bist.

2. GEDANKEN NOTIEREN

Nimm dir einen Moment Zeit. Gehe in dich und versuche dir klar zu werden, was dich beschäftigt und was dir wirklich gut tut. Nimm ein Blatt Papier und notiere deine Gedanken. Eine gute Methode dazu ist das Erstellen einer MindMap. Alleine das Aufzeichnen oder Notieren deiner Gedanken schaffen manchmal schon Klarheit.



Abbildung 1: MindMap über Gesund sein

3. BEOBACHTEN UND SICH SELBST LIEBEVOLL ANNEHMEN

Wir bewerten, verurteilen und kritisieren ständig, ohne es zu merken. Nimm deine Emotionen, Gedanken und auch deine Ängste wahr. Versuche sie nicht zu missachten oder dagegen anzukämpfen. Sie sind ein Teil von dir wie auch deine Talente und Fähigkeiten. Deine Energie fließt dorthin wo deine Aufmerksamkeit ist, sie verstärkt deine Emotionen – dies gilt für Ängste, Verhaltensmuster und Charakterschwächen wie auch Schmerzen oder Krankheiten. Akzeptiere dich so wie du bist mit allen Anteilen – Positive oder Negative. Genauso wie Schwarz und Weiss, Regen und Sonne. Das Naturgesetz welches dahintersteht heisst, Polarität. Wir dürfen unsere negativen Seiten hinterfragen und durch positives ersetzen.

4. GEDANKEN WERDEN DEINE EMOTIONEN

Die Bewertung von positiven und negativen Ereignissen lösen Gefühle aus. Hier haben wir einen kurzen Moment der Wahl. Es ist deine Entscheidung, wie du über eine Sache oder über Menschen denkst. Wir treffen Vorahnungen oder wir verstehen etwas so, wie es nicht ganz der Wahrheit entspricht. Die Verarbeitung und Bewertung von Reizen sind von vielen äusseren und inneren Faktoren abhängig – somit **subjektiv**.

Was für den einen Menschen ärgerlich ist, ist für einen anderen kein Problem. Es kommt darauf an wie die Situation, das Gesagte beim Empfänger resoniert. Es gibt kein «Richtig» oder «Falsch».

Entscheide, wie du dich fühlen möchtest. Bevorzugst du positive oder negative Gedanken und somit auch die daraus entstehenden Emotionen? Es ist deine Lebensqualität. Denke daran, die Sanduhr, die sinnbildliche für deine Lebenszeit steht, läuft unwiderruflich ab.

Betreibe eine regelmässige Gedanken-Hygiene. Denn Emotionen haben eine enorme Kraft, der wir uns häufig nicht bewusst sind. Jeder hatte schon einmal ein Glücksgefühl, dass ihn auf Wolke 7 schweben liess. Nichts und niemand konnte uns die Laune verderben. Locker, zufrieden und entspannt. Dann gibt es aber Wut, Trauer, Enttäuschung. Diese Gefühle können uns den Tag vermiesen.

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN,
DENN SIE WERDEN
WORTE.
ACHTE AUF DEINE WORTE,
DENN SIE WERDEN
HANDLUNGEN.
ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN,
DENN SIE WERDEN
GEWOHNHEITEN.
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN,
DENN SIE WERDEN DEIN
CHARAKTER.
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER,
DENN ER WIRD DEIN
SCHICKSAL.

5. DU BIST NICHT DEINE GEFÜHLE

Wie häufig hast du schon gesagt:

- ✘ „Ich bin entsetzt“
- ✘ „Ich bin sauer“
- ✘ „Ich bin traurig“

Das passiert ganz automatisch bei den meisten Menschen sogar mehrmals pro Tag. Aber so bist du dein Gefühl und setzt dich gleich mit ihm. Wie wäre es aber wenn du sagen würdest:

- 👍 „Die Situation entsetzt mich“
- 👍 „Das Verhalten macht mich sauer“
- 👍 „Die Aussage macht mich traurig“

So kannst du das Gefühl wie vor dich hinstellen und es wie aus einer Vogelperspektive anschauen. Durch diese Trennlinie hast du die Möglichkeit zu entscheiden, wie du damit umgehen möchtest. Überprüfe, ob es wirklich wahr ist! Was möchte es dir sagen? Fokussiere dich auf das HIER und JETZT.

6. TIPPS UND TRICKS

DANKBARKEIT

Eine Dankbarkeitsliste erstellen hilft sich optimistischer fühlen und das Ego zu überwinden. Bereits nach kurzer Zeit wirst du eine Veränderung feststellen. Probiere es aus. Du kannst nichts falsch machen. Es ist wie ein Ritual, besorge dir ein Notizbuch oder erstelle ein Dokument an dem du digital arbeiten kannst. Nutze ein Dankbarkeits-App, wenn du viel unterwegs bist.

- 👍 Schreibe fünf Dinge auf wofür du dankbar bist, wenn du Mühe hast starte mit drei.
- 👍 Versuche, so spezifisch wie möglich zu sein. Mit Details und positiven Bildern.
- 👍 Fokussiere dich auf Erlebnisse und Menschen, anstelle auf Objekte.

VISUALISIEREN

Visualisieren ist eine wirksame Methode, um Positives zu fokussieren. Mit dieser wichtigen Mentalübung fühlst du dich besser und kannst schneller deine Ziele erreichen. Vorstellen oder so tun als ob. Das Gehirn unterscheidet nicht, ob es der Wirklichkeit entspricht oder eine Vision ist. Stelle dir im Geist einen Wunschtraum der Zukunft vor, der so detailliert ist, dass es dir in diesem Augenblick real erscheint.

“ **„Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited, whereas imagination embraces the entire world, stimulating progress, giving birth to evolution.“**

Albert Einstein, What Life Means to Einstein (1924)

Diese Tipps sind kleine Helfer für den Alltag von denen du jederzeit Gebrauch machen kannst. Ich hoffe, ich konnte dir **einige Werkzeuge an die Hand geben**, die du nutzen kannst, um deinen «Inneren Coach» zu aktivieren. Dies sind allgemeine Methoden die ich als eine gute Basis erachte, um an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

Möchtest du tiefer eintauchen und Themen auflösen oder an deiner Zielerreichung arbeiten wollen, dann empfehle ich dir ein **1:1 Mental-Coaching in Kombination mit Hypnosetherapie**. Es ist auf dich massgeschneidert und auf deine Bedürfnisse und Problemstellung zugeschnitten.

Gerne begleite ich dich liebevoll in deinem Prozess. Ich als dein **Coach bin dein GPS** und zeige dir Perspektiven und Möglichkeiten auf.

In der ersten Sitzung schilderst du mir dein Anliegen – gemeinsam besprechen wir anschliessend das geeignete Vorgehen.

Starte jetzt mit einer kostenfreien Erstberatung!

Ich freue mich auf dich

Claudia

<https://healthymind.ch/kontakt/>