

Schritt 1:  
Die Sorge unter die Lupe  
nehmen

Schritt 2

Schritt 3

- 1. Welches Ereignis macht Ihnen momentan Sorgen?**
- 2. Was genau befürchten Sie, dass Ihnen passiert?**  
Ich befürchte, dass...
- 3. Wenn das, was Sie befürchten eintreten würde, was würde dann passieren?**  
Dann...
- 4. Was wäre dann?**  
Dann...
- 5. Was wäre das Schlimmste für Sie, das passieren könnte?**  
Das Schlimmste wäre...

*Den ersten und schwersten Schritt haben Sie schon geschafft! Sie haben Ihre Sorge genau untersucht und auch das Schlimmste, das passieren könnte, in Ihre Gedanken aufgenommen.*

*3x tief durchatmen und auf zum Schritt 2!*

Schritt 1

Schritt 2: Ressourcenquellen  
aktivieren

Schritt 3

**6. Was funktioniert schon alles in Ihrem Leben? Was haben Sie schon gemeistert?**

**7. Zählen Sie Dinge auf, auf die Sie in Ihrem Leben stolz sind (mindestens 5)!**

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

Ich bin stolz...

**8. Welche Fähigkeiten und Einstellungen haben Ihnen ermöglicht, dass Sie all das erreicht haben?**

**9. Welche noch?**

*Wunderbar, der zweite Schritt ist jetzt abgeschlossen! Sie haben Ihre Ressourcen aktiviert! Als Ressourcen bezeichnen wir in beim Coaching die einem Menschen zur Verfügung stehenden, von ihm genutzten, schützenden und fördernden Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten. Ihre Ressourcen ermöglichen es Ihnen, Situationen zu beeinflussen oder unangenehme Einflüsse zu reduzieren.*

*Das Bewusstwerden Ihrer Ressourcen unterstützt Sie im Schritt 3!*

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3: Klarheit finden,  
Handlungen ableiten und  
umsetzen

- 10. Welche Ihrer Fähigkeiten/Ihrer Einstellungen sind Ihnen für eine Lösungsfindung im Hinblick auf Ihre Sorge aus Punkt 1 dienlich?**
- 11. Was könnten Sie tun, um zu einer Lösung zu kommen?**
- 12. Wie könnte eine konkrete Handlung dazu aussehen?**
- 13. Was könnten Sie noch tun? Was wäre hier die konkrete Handlung?**
- 14. Könnten Sie es sich erlauben, nach Unterstützung zu fragen? Von wem könnte sie kommen und wie würde sie aussehen? Was müssten Sie dafür tun?**
- 15. Welche Konsequenzen haben die Erkenntnisse aus dieser Übung jetzt auf Ihr Verhalten?**
- 16. Was werden Sie nun konkret umsetzen und wie machen Sie das genau?**
- 17. Was hat sich an Ihrer Situation im Vergleich zu vorher durch die Übung verbessert?**

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben das Selbstcoaching-Tool erfolgreich angewendet und eine Handlungsoption für Ihr Thema gefunden! Jetzt heißt es, bei der Umsetzung dranbleiben. Je konkreter Sie Ihre Idee dazu ausformuliert haben, desto einfacher wird für Sie die Umsetzung sein. Mehr zu dieser Übung und einen Tip für die Erweiterung finden Sie auf der nächsten Seite.

Wenn Sie Unterstützung brauchen oder Fragen zu der Übung haben, können Sie sich gerne an mich wenden.

## Selbstcoaching-Tool: Vom Sorgenmachen zum Handeln

Ein Selbstcoaching-Tool ist kein Ersatz für ein Coaching, sondern eine tolle Ergänzung. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, ein Thema, das Ihnen Sorgen macht, für sich zu reflektieren. Es zeigt Ihnen auch, wie im Coaching gearbeitet wird. Ein/e erfahrene/r Coach nimmt zudem Ihre Reaktionen wahr und unterstützt Sie dabei, an bestimmten Stellen genauer hinzuschauen. Das ist hier impliziert durch Wiederholungsfragen, wie beispielsweise: „Was noch?“. Die erste Reaktion ist die Ihnen am besten bewusste und zu der Sie einen guten Zugang haben. Erst durch wiederholtes Fragen und Überlegen, kommen Sie zu den besonders wertvollen und tiefer verwurzelten Überzeugungen über sich selbst und Ihre Umwelt, die Ihnen nicht wirklich bewußt sind, weil sie sich schon so eingepreßt haben — und das ist der wahre Schatz. Durch das Erkennen dieser Überzeugungen und dadurch, dass Sie diese bewusst auf den Prüfstand stellen, bekommen Sie einen Zugang zum Kern Ihrer Herausforderung und sind in der Lage, neue Lösungsideen und Handlungsoptionen für sich zu entwickeln. Damit halten Sie den Schlüssel für Veränderung in der Hand. Im Coaching-Jargon heißt das, Sie erweitern Ihren Kontext.

Ich habe dieses Tool aus zwei Coachingmethoden erarbeitet, die ich in meiner Coachinausbildung kennengelernt habe.

Der erste Teil basiert auf den Erkenntnissen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (RET). Sie wurde 1955 von Albert Ellis begründet und ist die

älteste und erste der heutigen Kognitiven Verhaltenstherapien. Beim zweiten Teil geht es um ressourcenorientierte Arbeit mit dem Modell der Coaching Spirale. Beide Methoden bauen eine Brücke, die zum Erkenntnisgewinn und einer konkreten Handlung führt. Dies habe ich im dritten Schritt integriert.

Erweiterungsmöglichkeit der Methode:

Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch und schreiben Sie täglich drei Dinge auf, die Ihnen gut gelungen sind, für die Sie dankbar sind oder die Sie für sich anerkennen können.

Sie möchten ein persönliches Coaching? Kontaktieren Sie mich oder vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit nur einem Klick [online](#).

