

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: Zugang zum inneren Online-Modus finden

Schritt 1: Zeit und Raum einrichten

Haben Sie Zeit und Lust loszulegen? Wenn ja, dann nehmen Sie sich jetzt bewusst Zeit und Raum, um in Ruhe und fokussiert zu „arbeiten“. Zeit und Ort geben Ihnen Sicherheit und nehmen Sie so auf, wie Sie gerade sind.

(Ja, wer Resilienz schätzt, sollte die eigene Gestaltungskraft nutzen.)

Schritt 2: Atem spüren, Fokussieren & Zentrieren

Nehmen Sie eine Position ein (Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen), in der Sie Stille spüren können. Atmen Sie aufmerksam: spüren Sie in aller Ruhe das Einatmen. Spüren Sie in aller Ruhe das Ausatmen. Vielleicht spüren Sie beides zunächst im Brustkorb. Spüren Sie auch, dass Sie an einem sicheren Ort sind.

Spüren Sie weiter Ihren Atem: Können Sie ihn behutsam etwas tiefer in Richtung Solarplexus lenken? Und von dort auch wieder ausatmen?
Spüren Sie weiter: Können Sie behutsam noch etwas tiefer in Richtung Bauchnabel einatmen? Und auch von dort wieder ausatmen?
Spüren Sie weiter: Können Sie behutsam auch in den unteren Bauch einatmen? Und auch von dort auch wieder ausatmen?

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: Zugang zum inneren Online-Modus finden

Schritt 3: Freude finden

Sie sind weiterhin gut aufgehoben in Zeit und Raum:

Erinnern Sie sich, was Freude ist? Für Sie ganz individuell?

Was sind Situationen, in denen sich bei Ihnen Freude einstellt? Vielleicht:

- Freude daran, dass etwas gelingt/gelungen ist.
- Freude daran, jemand zu sehen
- Freude daran, einen feinen Traum gehabt zu haben
- Freude daran, ein Ziel erreicht zu haben
- Freude daran, gut aufgenommen zu werden
- Freude daran, einen sicheren Ort erreicht zu haben

Was fällt Ihnen noch an Situationen ein, in denen sich bei Ihnen Freude einstellt? Notieren Sie sie:

- Freude daran,.....
- Freude daran,.....
- Freude daran,.....
- Freude daran,.....
- Freude daran,.....
- Freude daran,.....
- Freude daran,.....

Schritt 4: Freude spüren

Wählen Sie eine der Situationen, in denen Sie Freude verspüren. Spüren Sie sich in die Freude ein, die zu dieser Situation gehört. Dann machen Sie sie ruhig noch ein bisschen größer und halten Sie sie. Wenn es passt, lassen Sie sich von ihr ganz erfüllen.

Während Sie spüren, dass Ihr Atmen fein und kontinuierlich abläuft, erweitern Sie den Raum zum Spüren:

Was spüren Sie in Ihrer Freude? Vielleicht Wirksamkeit, Zufriedenheit, Verbundensein, Dankbarkeit, Lebendigkeit, Energie, Neugier, ... was noch?

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: Zugang zum inneren Online-Modus finden

Schritt 5: Sie und das Feld, in dem Sie agieren

Bleiben Sie in Ihrem Empfinden von Freude und antworten Sie intuitiv:

Welche Ihrer besonderen Fähigkeiten kommt Ihnen gerade in den Sinn?

Was bedeutet sie für andere?

Wenn Sie sie einsetzen, wozu werden andere befähigt?

Was könnte Ihnen jetzt gelingen?

Was würden Sie gern (noch einmal) versuchen?

Was könnten Sie jetzt (endlich) zu Ende bringen?

Wofür möchten Sie jetzt Verantwortung übernehmen?

Notieren Sie Ihre Antworten.

Schritt 6: Erinnerung verankern und handeln

Spüren Sie noch einmal Ihren Atem. Spüren Sie noch einmal Ihre Freude. Dann verlassen Sie langsam Ihren meditativen Zustand. Finden Sie einen Anker, der Ihnen zukünftig dabei helfen kann, das gerade Erlebte in Erinnerung zu rufen. Wie könnten Sie es in Worte fassen? Vielleicht wollen Sie es zeichnen? Fällt Ihnen ein Lied oder eine Melodie dazu ein? Ein Ort? Ein Tier? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Setzen Sie mindestens einen Ihrer Punkte aus Schritt 5 in die Tat um.

Und wenn Ihnen wieder mal der Wind ins Gesicht bläst: Erinnern Sie sich daran, dass Sie einen inneren Online-Modus haben, den Sie ansteuern können.

Wie immer gilt: Sie können bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht ums Ausprobieren und Erleben. Bleiben Sie offen und neugierig. Was heute ist, kann morgen ganz anders sein. Es gibt immer etwas Neues und Besonderes für Sie zu entdecken.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de