

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Zugang zum inneren Kern finden

1. Schritt

Gibt es derzeit in Ihrem Arbeitsfeld etwas, das Sie verwirrt? Das sie auf die Idee bringt zu fragen: Worum geht es hier wirklich? Das sie gern einmal aus einer völlig anderen Perspektive betrachten möchten?
Wenn Sie etwas gefunden haben, schreiben Sie einige Stichpunkte dazu auf.

2. Schritt

Setzen Sie sich entspannt hin. Aufrecht, beide Füße auf dem Boden, still und aufmerksam. Atmen sie ruhig, und nehmen Sie Ihren Atem war. Schließen Sie die Augen.

Horchen, sehen und spüren Sie in sich hinein und geben Sie allem, was Sie wahrnehmen, Aufmerksamkeit. Gibt es Spannungen? Atmen Sie hinein, interessieren Sie sich dafür, aber beurteilen Sie nichts.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit immer tiefer in den Körper sinken, werden Sie schwerer und schwerer.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Zugang zum inneren Kern finden

3. Schritt

So vorbereitet machen Sie eine kleine Traum-Reise:

Sie sehen einen großen Raum – vielleicht ein Ballsaal, jedenfalls ein entspanntes Miteinander mit vielen unterschiedlichen Akteur*innen. Alle sind auf ihre jeweilige Art gut drauf. Lassen Sie Ihren Blick über sie fliegen und konzentrieren Sie sich dann auf die oder den Akteur, die/der Sie am meisten anspricht. Vielleicht ist diese Person Ihnen ähnlich. Sie wirkt auf Sie sympathisch, anziehend und vielleicht auch so, als ob Sie sie gerade wiedererkennen.

Nun fragen Sie sich träumerisch: Was macht diese besondere Akteurin/diesen besonderen Akteur aus? Was bringt sie oder er Besonderes hier in den Raum? Eine besondere Note vielleicht, oder etwas, das hier dringend gebraucht wird?

Halten Sie ihre Aufmerksamkeit wach und formulieren Sie ganz kurz: Was bringt diese Akteurin/dieser Akteur hier hinein – oder wozu ist gerade sie/er hier dabei – oder was ist sicher, solange sie/er dabei ist?

Schreiben Sie auf, was Sie gefunden haben. Kehren Sie behutsam aus dem Traumsetting wieder in Ihre Alltagssituation zurück.

4. Schritt

Betrachten Sie jetzt in Ihrem immer noch ruhigen Zustand das, was Sie in Schritt 3 gefunden und aufgeschrieben haben.

Ist es in Ordnung anzunehmen, dass Sie damit genau das gefunden haben, was auch Sie ausmacht, im innersten Kern? Was auch Ihre besondere Wirkung ist? Was vielleicht aus vielem strahlt, das Sie tun und auch schon bewirkt haben?

Ehren und achten Sie dieses Ergebnis. Sie haben etwas zum Ausdruck gebracht, das Sie im inneren Kern ausmacht. Ehren und achten Sie Ihre Arbeit bis hierhin.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Zugang zum inneren Kern finden

5. Schritt

Nun kehren Sie zu dem Verwirrenden Ihres Arbeitsfelds aus Schritt 1 zurück. Bringen Sie nun das, was Sie selbst ausmacht, mit dem zusammen, worum es in diesem Fall wirklich geht. Wie könnte das zusammenpassen?

- Wie kann das, was Sie ausmacht, eingesetzt werden, um die Aufgabe in Ihrem Arbeitsfeld aus der Tiefe zu lösen?
- Gibt es etwas, das Sie vorher nicht gesehen haben? Ein kleines Geschenk?
- Was wird nicht mehr gebraucht?
- Gibt es etwas zu lernen?
- Was möchten Sie jetzt anders machen als bisher?

Machen Sie sich Notizen.

Setzen Sie Ihr Erleben und Ihre Erkenntnisse behutsam und nachdrücklich in praktische Schritte um. Finden Sie Mitsstreiter, vertrauen Sie sich selbst und anderen. Machen Sie keine Alleingänge.

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

dorothee@fendel-und-partner.de