

Wie hilft Selbstcoaching?

Mit Selbstcoaching lassen sich Veränderungen im Leben positiv gestalten, und aus Schwierigkeiten werden Möglichkeiten. Auf dem Weg zur beruflichen Selbstverwirklichung, zum Erfüllen persönlicher Träume, zur Entspannung und zum Abbau von Stress sowie für sämtliche Themen des Privatlebens ist Selbstcoaching ein wirkungsvolles Werkzeug. Aber auch um Konflikte zu lösen, seine sozialen Beziehungen zu verbessern, sich selbst mehr Freiraum zu schaffen oder gesunde Gewohnheiten wie Sport und bessere Ernährung in seinen Alltag zu integrieren, ist Selbstcoaching ideal.

Eine wichtige Voraussetzung für Selbstcoaching ist die Bereitschaft, sich selbst aus der Vogelperspektive zu beobachten sowie persönliche Gewohnheiten und Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen, Widersprüche wahrzunehmen und auszuhalten, anstatt sie auszublenden oder zu verdrängen. Wenn die Ziele im Selbstcoaching stimmig,

klar und positiv formuliert sind, bewegen sich die persönliche Kreativität und der eigene Wille in eine gemeinsame Richtung und die Umsetzung gelingt leichter. Ein gut gewähltes Ziel knüpft an tiefen Bedürfnissen an und löst ein starkes positives Gefühl aus, sodass wir Gewohnheiten verändern oder uns gut an

SELBSTBESTIMMTHEIT IST DER BAUSTEIN ZUM GLÜCK

”

ANLEITUNG ZUM SELBSTCOACHING

In 5 Schritten unser Leben aktiv steuern

1. VIER FRAGEN BEANTWORTEN

Wer bin ich?
Was will ich?
Warum will ich das?
Wie kann ich mein Ziel erreichen?

2. METHODE WÄHLEN

Beispielsweise Journale,
fixe Tageszeit auswählen

3. SETTING VORBEREITEN

Ruhige, individuell angenehme
Atmosphäre schaffen

4. COACHING

Fragen stellen, Fragen stellen,
Fragen stellen

5. LÖSUNGSWEGE LEBEN

Selbstcoaching-Ergebnisse
in den Alltag integrieren

eine neue Situation anpassen können.

Auch ein wiederholtes konzentriertes Visualisieren des Zieles ist wichtig, denn das ist ein Schlüssel für Veränderungen in unserem Gehirn. Die individuell passenden Ziele zu finden, ist daher ein entscheidender Schritt und je nach Persönlichkeitstyp auf verschiedenen Wegen möglich: Auf das eigene Herz zu hören, rational zu analysieren oder eine strategische Vision zu entwickeln, sind mögliche Zugänge. Dann gilt es, mit einer Portion Selbstdisziplin an der

Umsetzung zu arbeiten.

Selbstbewusstsein stärken

Wer Selbstcoaching praktiziert, hilft sich selbst bewusst und wirkungsvoll mit der Kraft seiner Gedanken und Gefühle. Die Auswirkungen im Alltag sind vielfältig: Mit einem verbesserten Selbstmanagement, neuen Verhaltens- und Reaktionsmustern, mehr Souveränität und einer optimierten Selbstwahrnehmung, tieferer Selbstkenntnis, langfristig gestärkter Selbstwirksamkeit und mehr Selbstbewusstsein, mehr Empathie und Verständnis für andere Menschen verbessern wir unsere sozialen Be-



FOTO DANIELLE MACINNES / UNSPLASH



ING. MAG. NICOLE HOBIGER- KLIMES

ist Impulsgeberin und systemischer Coach und leitet seit mehr als zehn Jahren das Ausbildungsinstitut „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Dabei unterstützt sie Menschen dabei, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und ihre Ziele zu erreichen. Soeben ist ihr Dankbarkeitsbuch „Meine Quantensprünge“ (Verlag Berger, € 24,90) erschienen. Es versteht sich im Sinne eines Journals zum Selbstgestalten – als Wegweiser zu den schönsten Momenten des Lebens. Für Interessierte bietet die Expertin ein ideales Einstiegs paket mit acht geleiteten Meditationen an – zum direkten Download für Zuhause (€ 21).

www.nicolchobigerklimes.at
[instagram.com/nicolchobigerklimes](https://www.instagram.com/nicolchobigerklimes)

ziehungen, meistern den Alltag leichter und lernen, besser für uns selbst zu sorgen und in turbulenten Zeiten zu bestehen. Krisen vorzubeugen, auch unter Druck funktionsfähig zu bleiben, Potenziale zu bergen, seine Zufriedenheit zu steigern, den Stress des Alltags besser zu bewältigen und sich selbst in die volle Selbstwirksamkeit zu katapultieren: All das sind Ergebnisse des Selbstcoachings, die letztlich zu einem erfüllten Leben führen. Zugleich vertiefen wir durch Selbstcoaching Fähigkeiten wie Kreativität und Empathie, die sich in sämtlichen Lebensbereichen anwenden lassen, und erhöhen unsere Selbstaufmerksamkeit.

Zurück zum eigenen Tempo

Durch Selbstcoaching finden wir einen Weg aus der Überforderung zurück in ein Leben in unserem eigenen, selbst gewählten Tempo. Mit der Kraft der Intuition gelingt es uns, ein Leben nach unseren Vorstellungen zu führen, anstatt uns nach den Erwartungen anderer

zu richten. Selbstcoaching ermöglicht eine kostengünstige Persönlichkeitsentwicklung, ist nicht an Termine gebunden und macht Spaß. Nehmen wir unser Leben selbst in die Hand und verwirklichen wir unsere Träume und Visionen!

Selbstcoaching hat natürlich auch seine Grenzen. Dann ist es ideal, sich Begleitung zu holen – beispielsweise durch einen erfahrenen systemischen und lösungsfokussierten Coach. Oft ist diese Entscheidung – die Bereitschaft, das Thema ernst zu nehmen, wirklich angehen zu wollen und sich dabei von einem Coach unterstützen zu lassen – schon das Zünglein an der Waage zum Erfolg. Durch diese Bereitschaft, die eigene Willenskraft und das laute Ausformulieren und Besprechen kommt man häufig schneller und einfacher zum Ziel. Und eine Coaching-Einheit mit einem Experten kann wiederum als Startpunkt für das weiterführende Selbstcoaching dienen!

