

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Gute Ergebnisse immer feiern!

Dies ist die Beschreibung eines inneren Management-Weges, der Ihnen dabei helfen kann, Ruhe zu finden und Schritt für Schritt voranzukommen.

Was Sie brauchen:

- Neugier und die Offenheit, etwas vielleicht anders zu machen
- Die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen
- Einen Funken Überzeugung, dass das Leben schön ist

Und los geht es:

Sie befinden sich in einer Situation, in der Sie die Übersicht verloren haben oder sehr bald verlieren könnten.

1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, bleiben Sie bei sich. Spüren Sie mit beiden Füßen den Boden, spüren Sie Ihren Atem. Spüren Sie für einen Moment die völlige Zeitlosigkeit an dem Ort, an dem Sie gerade sind. Lassen Sie sich Zeit.
2. Wenden Sie sich nun dem zu, was Sie bereits erreicht haben. Spüren Sie aus dem Empfinden der Zeitlosigkeit heraus den Erfolg, der in dem liegt, was Sie bereits erreicht haben. Spüren Sie die Energie, die darin steckt. Lassen Sie sich Zeit.
3. Nun wenden Sie sich kurz dem Weg zu, der noch vor Ihnen liegt. Spüren Sie ihn vor sich und schicken Sie innerlich die Energie des Erreichten wie eine Art Segen auf diesen Weg.

Beenden Sie nun diese innere Arbeit und wenden Sie sich Ihren konkreten Aufgaben zu. Gehen Sie eine nach der anderen an. Tappen Sie nicht in die Falle, mehrere Sachen gleichzeitig zu machen. Spüren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ergebnisse erreichen. Nehmen Sie wahr, wie sich die Schritte ineinander fügen. Feiern Sie diese Momente!

Wir freuen uns über Feedback unter:

+49 6151 976 9136

dorothee@fendel-und-partner.de