

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Inneres Management für saubere Grenzen

Erinnern Sie sich an eine nicht allzu lange zurückliegende Situation, in der Sie mit einer solchen Vielzahl von Eindrücken und Geschehnissen konfrontiert waren, dass Sie sich überwältigt und hilflos fühlten. Wie sollten Sie sich dazu verhalten? Wie sich selbst treu bleiben? Was tun, um sich zu positionieren? Auf welche Weise wirksam werden?

Sehen Sie sich das Ganze jetzt noch einmal an und zerlegen es in einzelne Schritte. Notieren Sie Ihre Antworten für die einzelnen Schritte.

1. Sorgen

Welche Sorgen wurden bei Ihnen ausgelöst? Was gab es aus Ihrer Sicht für Sie zu verlieren?

2. Empfindungen

Was waren Ihre Empfindungen? Trennen Sie sie bitte fein säuberlich von Ihren Sorgen. Was konnten Sie spüren? Körperlich? Mental? Seelisch?

3. Die Grenze

Können Sie sich vorstellen, dass Sie in der Situation, die Sie gerade bearbeiten, an eine Grenze gestoßen sind? An eine Grenze, an der alles zu viel ist? Wenn ja, respektieren Sie die Grenze und nehmen Sie an, dass sie das Allerwichtigste in diesem Vorgang ist. Geben Sie ihr Aufmerksamkeit: Wie ist sie beschaffen? Zum Beispiel hart? weich? kalt? abweisend? sichtbar? hörbar? usw. Sammeln Sie ein, was sich meldet. Machen Sie vielleicht eine kleine Skizze.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Inneres Management für saubere Grenzen

4. Die Botschaft der Grenze für Sie

Lassen Sie die Grenze so auf sich wirken, wie Sie sie beschrieben und skizziert haben. Gehen Sie davon aus, dass das Erlebnis von Grenze, das Sie gerade entfalten, etwas in sich trägt, das belebt und/oder stärkt. Spüren Sie sich hinein. Was könnte das sein? Wo spüren Sie es körperlich? Will es sich noch verändern? Dann lassen Sie das zu.

Wie wollen Sie dieses Stärkende nennen? Ist es eine Eigenschaft von Ihnen? Ihre Ausstrahlung? Ein körperlicher Effekt? Etwas, das Ihnen zur Verfügung steht?

Spüren Sie es! Halten Sie für möglich, dass Ihnen gerade eine wichtige Botschaft empfangen.

5. Einbauen und verändern

Nun nehmen Sie in Gedanken die Eigenschaft / Ausstrahlung / körperlichen Effekt wie ein Päckchen an sich. Nähern Sie sich damit in Gedanken den Elementen Ihrer Ausgangssituation. Behutsam. Nehmen Sie das erste Element, das sich meldet, und nähern Sie sich ihm mit Ihrem Päckchen von Eigenschaft/Ausstrahlung/Effekt: Was verändert sich? Gehen sie dann zum nächsten Element und wiederholen den Vorgang. Sobald es nicht mehr rund läuft, überlegen Sie sofort, was jetzt der nächste konkrete Schritt im Alltag sein könnte, um damit gut klarzukommen. Machen Sie sich Notizen.

Sie haben alle Zeit der Welt. Lassen das „Päckchen“ wirken! Sie gehen immer nur so weit, wie es fein intakt bleibt und Sie sich gestärkt fühlen. Bleiben Sie wach und beobachten Sie aufmerksam, wie sich nach und nach die Situation von Überwältigung und Zuviel verändert.

Wie immer gilt: 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?

dorothee@fendel-und-partner.de +49 6151 976 9136