



Der GameChanger

für Menschen, die was wollen:

*15 erprobte Schritte,
die nachhaltig entlasten*

Von Margot Böhm, Dipl.-Päd.,
SeniorCoach/LehrCoach DCV



Der Klassiker.

Du schwankst zwischen Wut und Ratlosigkeit.

Es ist sooo anstrengend! Du hast alles probiert. Sie machen einfach nicht, was Du willst.

Egal was Du probierst, Du dringst nicht durch. Sie lassen sich nicht motivieren.

Gerne hättest Du Tipps und Tricks, damit es gelingt.

Ich muss Dich enttäuschen: die gibt es nicht.

Ich bin davon überzeugt, dass wir andere Menschen nicht ändern können und Unmotivierte nicht motivieren können.

Aber es geht etwas anderes, Besseres.



Der Unterschied zwischen Mein und Dein

Kennste?

Hast Du eine Situation vor Augen, wo Du ratlos bist?
Wo ein „mehr desselben“ nicht fruchtet?
Wo Dein Gegenüber einfach nicht „funktioniert“?

Unser Einfluss auf andere Menschen ist begrenzt.
Und das ist gut so. Denn wer will schon von anderen
verändert werden?

Um so mehr Einfluss aber haben wir auf uns selber.
Worum es immer geht ist das, was wir **selber** tun
können, um eine Situation zu verändern.
Wie **andere** darauf reagieren, haben wir nicht in der
Hand.

**Es geht kurz gesagt um den Unterschied zwischen
„Mein“ und „Dein“.**

Den zu sehen, entlastet.



Der GameChanger

Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass sich mein Leben grundlegend geändert hat, seitdem ich mich ausschließlich auf meinen eigenen Einflussbereich konzentriere.

Nicht, dass ich das nicht auch mal vergesse. Aber ich erinnere mich schnell wieder.

Vielen meiner Kund:innen geht es genauso.

Wir sammeln unsere Energie und setzen sie da ein, wo sie Wirkung erzielt.



Mach nur das was geht!

Also: wenn Du Dich nachhaltig entlasten willst, lege den Fokus konsequent und ausschließlich auf Deinen eigenen Einflussbereich!

Formuliere Ziele, die Du erreichen **kannst und willst.**



Hier die 15 erprobten Schritte, die nachhaltig entlasten:

1. Mach Dir Gedanken über Deinen eigenen Einflussbereich. Was hast Du **wirklich** in der Hand?
2. Mach Dir klar, was Du **innerhalb dieses Spielraums** erreichen willst.
3. Formuliere Dein Ziel (erst mal nur eins) in einem Satz, der - unbedingt! - **mit „ICH“ beginnt**.
4. Lass dem ICH ein VERB folgen (ein **Vollverb**, verwende auf keinen Fall die Worte „werde“, „möchte“, „will“, „würde gern“....)
5. Nutze die **Gegenwartsform**.
6. Lass das **WAS** folgen.
7. Dann das **WANN** (oder BIS WANN).
8. Füge - wenn das wichtig ist für Dich - ein **WIE** ein.



9. Formuliere unbedingt **positiv und vermeide Komperative**.
 10. Prüfe, ob das Ziel **für Dich wirklich attraktiv** ist.
 11. Prüfe, ob es **authentisch** ist (ist es wirklich DEIN Ziel? Oder womöglich das von jmd. anderem?)
 12. Checke, ob und **woran Du erkennen kannst**, dass Du es erreicht hast. Wichtig!
 13. Spür nach, ob Du Dein Ziel für **realisierbar** hältst in dem von Dir gesetzten Zeitrahmen. Wenn nicht, justiere nach!
 14. Mach Dir eine **Erinnerung ins Handy** für den Zeitpunkt, an dem Du das Ziel erreicht hast.
- Dein Satz steht? **Herzlichen Glückwunsch!**
15. Wenn Du Dein Ziel erreicht hast: **feiere** das!



Du möchtest Feedback?

Jetzt bin ich neugierig!

Schreibe mir gerne , welches Ziel Du Dir gesetzt hast:
mb@coachingzentrum.de

Wenn Du möchtest, kriegst Du kostenfrei Feedback zu der Frage, ob Du aus meiner Sicht alle 15 Schritte gegangen bist und was Du ggf. noch bedenken könntest.

Du möchtest tiefer einsteigen?

Manchmal stehen uns unsere eigenen (nicht selten unbewussten) Überzeugungen im Weg zu unserem Ziel. Es macht Sinn, sie sich anzusehen und ggf. zu verändern. Das kann ein weiterer GameChanger sein.

Wenn Du ...

- überlegst, ob Du Dir das ein oder andere im Coaching mit einer Sparringspartner:in anschauen möchtest, buche Dir gerne einen Termin für einen InfoCall.
- Du hast Interesse an unserer DCV-zertifizierten Coachausbildung mit kreativen Methoden und Humor auf Sylt? Dann schau hier.
- Oder Du möchtest die Arbeit mit Coaching kennenlernen mit unserem Intensivtraining "Coachingbasics" ? Dann bist Du hier richtig.

Ich freue mich von Dir zu hören!!!



Herzliche Grüße von der Insel!



coaching zentrum

Paulstraße 6
25980 Sylt/Westerland

Tel 04651- 836 536

mail@ coachingzentrum.de
www.coachingzentrum.de