SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH

CHRISTINE MARSAN
ROSETTE POLETTI

MUT ZUR VERÄNDERUNG

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

TEIL 1

Mut zur Veränderung

Auch wenn es schwerfällt: Hin und wieder ist es notwendig, unsere ausgetretenen Pfade zu verlassen und den Sprung zu wagen – hinein in eine Veränderung. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Unsicherheiten überwinden, Selbstvertrauen aufbauen und Ihre Träume in erreichbare Ziele verwandeln.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Wenn wir uns mit MUT ZUR VERÄNDERUNG befassen, gehört ein weiteres wichtiges Thema dazu: LOSLASSEN – uns zu trennen von Dingen, die nicht mehr zu uns passen. Seien es finanzielle Sorgen, negative Emotionen oder Zukunftsängste. Je mehr wir uns davon befreien, umso besser gelingt es uns, Neues zu probieren und Gelassenheit zu entwickeln.

Mut zur Veränderung – im Großen wie im Kleinen

»Was die Zukunft betrifft, so ist deine Aufgabe nicht, sie vorauszusehen, sondern sie zu ermöglichen.«

Antoine de Saint-Exupéry

Ein neues Leben wagen – ist das nicht bloß eine schöne Illusion, eine Flucht aus dem ewigen Alltagstrott? Oder geht es im Leben gerade darum, den Mut aufzubringen, unsere Träume zu verwirklichen, unsere Vorhaben erfolgreich umzusetzen, über unseren Schatten zu springen und Neuland zu erkunden, hin zu ...? (Was ist Ihr ganz persönlicher Traum?)

Möchten Sie sich jetzt auf das Wagnis einlassen, Ihr Leben zu verändern, und das darin enthaltene Versprechen glücklicher Momente, spannender Augenblicke, aufregender Ereignisse und wiederbelebter Kindheitsträume einlösen? Dann haben Sie sich ein großes, aber sehr lohnendes Ziel gesetzt und dieses kleine Übungsheft wird Sie dabei unterstützen, es zu erreichen.

Ziehen wir kurz Bilanz

Bevor Sie etwas an Ihrem Leben ändern, sollten Sie zunächst herausfinden, ob die Voraussetzungen gegeben sind, ob ein solides Fundament da ist, damit das Neue gelingen kann. Denn wenn Sie Ihr neues Haus auf Treibsand errichten, könnte das in einer schmählichen Niederlage enden.

Stellen Sie sich einmal vor: Sie träumen davon, ein schönes Haus im Grünen (oder anderswo, wo es Ihnen und Ihrer Familie gefällt) zu bauen, überziehen aber jeden Monat Ihr Konto, anstatt zu sparen, und erklären das mit der allgemeinen wirtschaftlichen Situation ... Oder Sie möchten ein ganz neues Leben mit einem neuen Partner bzw. einer neuen Partnerin beginnen, haben aber Ihre Eifersucht, die schon Ihre letzte Beziehung zerstört hat, nach wie vor nicht im Griff.

Stellen Sie sich also zunächst ein paar Fragen und ziehen Sie Bilanz:

AUF EINEM RISSIGEN FUNDAMENT KANN MAN NICHTS NEUES ERRICHTEN. WIE KANN ICH MIR EINE SOLIDE BASIS SCHAFFEN?

Erkunden Sie Ihren Alltag

WIE SIEHT ES BEI IHNEN MIT DER LIEBE AUS?

Sind Sie Single?
○ Ja ○ Nein

Suchen Sie Ihre(n) Seelenverwandte(n)?
○ Ja ○ Nein

Ist die Beziehung zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin befriedigend?
○ Ja ○ Nein

Wenn es nach Ihnen ginge, wie sollte Ihre Beziehung aussehen, was sollte anders sein?

Wie könnten Sie dazu beitragen, die aktuelle Situation zu verbessern?

WIE IST IHR VERHÄLTNIS ZUM GELD?

Haben Sie Schwierigkeiten, am Ende des Monats über die Runden zu kommen?
○ Ja ○ Nein

Fällt es Ihnen schwer, zu Wohlstand zu gelangen?
○ Ja ○ Nein

Fühlen Sie sich finanziell eingeschränkt?
○ Ja ○ Nein

Haben Sie ein gesundes Verhältnis zum Geld (sind Sie weder zu geizig noch zu verschwenderisch)?
○ Ja ○ Nein

Was könnte Sie in Gelddingen rundum zufriedenstellen?

IHRE ARBEIT: LUST, EINMAL ETWAS NEUES AUSZUPROBIEREN?

Stehen Sie gerne jeden Tag auf, um zur Arbeit zu gehen?
○ Ja ○ Nein

Haben Sie bei Ihrer Tätigkeit die Möglichkeit, sich zu entfalten?
○ Ja ○ Nein

Haben Sie das Gefühl, dass alles schon einmal da gewesen und längst Routine geworden ist?
○ Ja ○ Nein

Ist jetzt der richtige Moment, sich beruflich zu verändern?
○ Ja ○ Nein

Fühlen Sie sich den Anforderungen Ihrer Arbeit gewachsen?
○ Ja ○ Nein

Wie ist es um Ihre Kompetenzen bestellt?

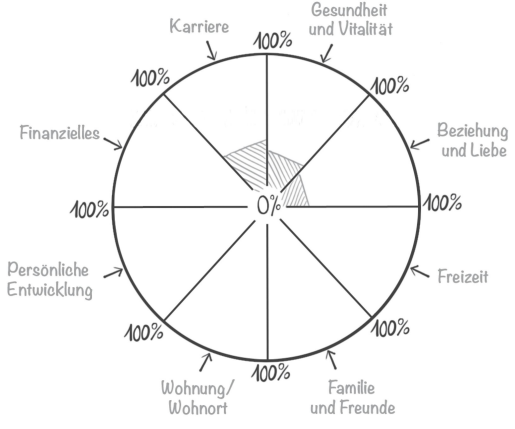
Was könnte Sie beruflich rundum zufriedenstellen?

VIELLEICHT GIBT ES NOCH ANDERE LEBENSBEREICHE, DIE SIE ERKUNDEN WOLLEN? HIER EINIGE FREIE ZEILEN FÜR IHRE ÜBERLEGUNGEN:

Das Lebensrad

Dieses Rad ermöglicht es Ihnen, eine Bilanz der verschiedenen Bereiche Ihres Lebens zu ziehen und einen Überblick über die Aspekte zu gewinnen, die Sie verbessern könnten.

LOS GEHT'S:
MALEN SIE DAS RAD BUNT AUS!



DIE AUSWERTUNG DES LEBENSRADS: VON UNZUFRIEDEN BIS TRAUMHAFT

Vermutlich haben Sie einen oder mehrere Bereiche Ihres Alltagslebens ausfindig gemacht, mit denen Sie nicht oder nur mäßig zufrieden sind. Überlegen Sie, inwiefern sie etwas mit Ihrem Lebenstraum zu tun haben – gehören sie in dasselbe Gebiet? Erkennen Sie Bedürfnisse oder Wünsche, die Ihrem Traum zuwiderlaufen? Analysieren Sie das Lebensrad, stellen Sie Verbindungen und Zusammenhänge her, finden Sie Übereinstimmungen, ermitteln Sie verbesserungswürdige Punkte und vor allem: Identifizieren Sie Ungereimtheiten, Reibungspunkte. Manchmal spielen sich Ihre Aktivitäten vorwiegend in einem Bereich ab, während Sie aber von einem anderen träumen … Ist die Bilanz abgeschlossen, dann ist der Moment gekommen, darüber nachzudenken, was Sie ändern können, um Ihren Zielen näher zu kommen.

»Das Glück ist wie ein Schmetterling:
Es flattert dahin und blickt nicht zurück.«

Robert Lalonde

Um es wagen zu können, unser Leben oder einen Teil davon zu verändern, müssen wir **erkennen, wo etwas nicht in Ordnung ist, wo wir ein unbefriedigtes Bedürfnis haben oder wo wir einen Traum verwirklichen wollen.** In jedem Fall geht es darum, aus unserer Komfortzone herauszutreten und den großen Sprung zu

wagen, hin zum ersehnten Ufer – und das ohne Gewähr, dass das erwünschte Ergebnis auch tatsächlich erzielt wird. Um Ihnen die womöglich jetzt aufkommende Angst vor dem Unbekannten zu nehmen, hier einige leichte Methoden, wie Sie vom Traum zur konkreten Umsetzung übergehen können, damit die Verwirklichung Ihres Traums zu einem Kinderspiel wird!

Denn den nötigen Mut zur Veränderung werden wir erst aufbringen, wenn wir unsere Ängste beruhigt haben. Sie haben sich hauptsächlich in unserer frühen Kindheit herausgebildet, zu einer Zeit, als wir noch nicht über die rationalen Fähigkeiten eines Erwachsenen verfügten und nicht zwischen unseren Träumen, Fähigkeiten und Ängsten unterscheiden und entsprechend abwägen konnten.

Daher besteht der erste Schritt hin zu etwas Neuem darin, dass wir uns um unser **inneres Kind** kümmern und dafür sorgen, dass es sich sicher fühlt und sich zutraut, Veränderungen anzugehen.

Und wenn Sie es einfach wagen?

Meditation

WAS IST IHR VERRÜCKTESTER TRAUM?

Kleiner Tipp: Nehmen Sie die Anleitung zur folgenden Meditation z.B. auf MP3-Player auf. Lesen Sie langsam, mit ruhiger Stimme, und machen Sie genug Pausen, damit Ihr Geist den Anweisungen in Ruhe folgen kann. Praktizieren Sie anschließend diese Meditation so oft wie möglich. Wenn Sie bereits regelmäßig meditieren, können Sie direkt zum dritten Schritt übergehen.

»Niemand ist unter einem schlechten Stern geboren. Aber es gibt Menschen, die den Himmel nicht richtig deuten können.«

Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama