

Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.

Sokrates

Wer oder was glaubst du zu sein?

Wir sind so überzeugt davon etwas zu sein, dass wir gar nicht mehr hinterfragen, ob das eigentlich wirklich so ist oder ob uns das nur irgendwer oder irgendeine Erfahrung eingeredet hat.

Du kennst das: du stehst vor einem Problem, hast ein emotionales Tief und fragst einen Menschen, der dir Nahe steht, dem du vertraust, um Rat. Deine Freundin, deine Mutter, deinen Bruder - wer auch immer das sein mag. Es tut gut, wie objektiv diese Menschen die Situation beurteilen und wie sie dir damit ein Stück weit aus dem Tief raus helfen oder zumindest deine Perspektive verändern können.

Was, wenn ich dir sage, dass du dir selber am nächsten stehst und du auch DICH um Rat fragen kannst? Dass auch in dir die Fähigkeit ist sogar deine eigenen Situationen von außen, aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Dass du selber deine Probleme lösen kannst?

Es braucht dafür zwei Dinge: Selbstvertrauen und Selbstreflexion. Du musst deinem eigenen Rat glauben können. Und du musst dich selbstreflektieren können. Praktischerweise kannst du damit auch tiefes Vertrauen in dich selber aufbauen.

Ich habe eine Hand voll Menschen an meiner Seite, deren Meinung ich so sehr schätze, dass ich sie in schwierigen Situationen gerne um Rat frage. Inzwischen gehöre auch ich selber zu dieser Hand voll Menschen. Ist das nicht wunderbar? Erst diese Woche war ich mein eigener Coach. Ich habe eine Coaching Einheit mit mir selber gemacht - auf der einen Seite war ich als erfahrener Coach und habe clevere Fragen gestellt - auf der anderen Seite stand ich als hilflose Bianca, die in dem Moment nicht mehr wusste, woran sie glauben soll.

Innerhalb von nicht mal einer Stunde habe ich mein komplettes Problem aufgelöst, meine negativen Gedanken in Positive umgewandelt und zwar in welche, an die ich wirklich glaube und habe Angst gegen Liebe getauscht. Die Worte meiner engsten Menschen taten mir natürlich auch gut, aber am Wichtigsten war die Arbeit mit mir selber. Ich bin so stolz darauf, dass ich mir so eine gute Freundin sein kann. Und ich möchte dich heute dabei

unterstützen, dass auch du dich selber coachen kannst. Das ist ja immerhin der Sinn eines Selbstcoachings :-)

Selbstreflexion kann generell passieren, zum Beispiel, dass du analysierst, wo deine Stärken, deine Schwächen, deine Träume, deine Ziele, deine Glaubenssätze liegen oder - wie bei mir - auf eine spezifische Situation bezogen.

Ich möchte dir heute ein Tool vorstellen, welches in beinahe jedem Coaching eingesetzt wird und welches auch für dich ein idealer Einstieg sein kann, dich selber zu reflektieren. Die W-Fragen.

W-Fragen werden eingesetzt, um

- tiefergehende Informationen zu erhalten
- eigenes Nachdenken anzuregen
- freie Meinungsäußerungen zu fördern
- Kreativität zu mobilisieren
- eigene Lösungsvorschläge zu finden
- die Intensität der Auseinandersetzung mit dem eigenen Thema zu erhöhen
- zu signalisieren, dass die eigenen Ansichten und Ideen wichtig sind

Du siehst also, W-Fragen sind ideal geeignet, um sich selbst in einer bestimmten Situation oder im Allgemeinen zu reflektieren.

Hinweis: nutze dafür nicht wieso, weshalb, warum.

Beispiele für Fragen, die du dir stellen kannst, wenn du dich selber um Rat fragen möchtest:

- Wodurch fühle ich mich bedroht?
- Was ist die Ursache des Problems?
- Welche körperlichen Signale spüre ich, wenn ich mich mit meinem Problem auseinandersetze?
- Wie sieht der Worst Case aus?
- Wie wahrscheinlich ist, dass dieser eintrifft?
- Wann hat das Problem angefangen und wo stehe ich jetzt?
- Wann sind meine Gefühle umgeschlagen?
- Was hat sich danach verändert?
- Welcher Grund lässt mich den Zweifeln mehr trauen?
- Welche Erfahrungen stecken hinter dem Pessimismus?
- Waren das meine eigenen Erfahrungen oder die von anderen Menschen?
- Was lässt mich glauben, dass diese Erfahrungen auch für mich und auch in dieser Situation gelten?

- Wie oft ist der Worst Case bisher eingetroffen, wenn ich diese Ängste hatte?
- War ich bisher erfolgreich?

Am besten formulierst du diese Fragen auf deine Situation bezogen. Du kannst also beispielsweise den Namen einer Person einfügen, wenn es um etwas Zwischenmenschliches geht. Und bestimmt fallen dir noch eigene, weitere Fragen ein. Natürlich kannst du auch durch andere Frageformen ergänzen, zum Beispiel:

- Ist meine Angst begründet?
- Habe ich damit bisher schlechte Erfahrungen gemacht?
- Hatte ich jemals ernsthafte Probleme mit dieser Situation?
- Ist meine aktuelle Situation aussichtslos?
- Spricht irgendetwas dafür, dass ich meinen Ängsten glauben sollte?

Ich kann nur immer wieder betonen: notiere dir die Antworten unbedingt und setze dich mit dieser Übung intensiv auseinander. Nimm dir Zeit und Sorge für ungestörte Ruhe. Dieses Selbstcoaching benötigt und schult deine Achtsamkeit.

"Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart Sie dessen Schönheit. Wenn Sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt Sie es um und heilt es." -
Thich Nhat Hanh

Gib dir selber die Chance durch deine Achtsamkeit sowohl das Schöne zu offenbaren, als auch das Schmerzvolle zu heilen.

Wenn du noch tiefer gehen willst, empfehle ich dir als Ergänzung die Übung des Inneren Teams. Die Anleitung dafür findest du in Selbstcoaching Einheit Nr. 35 - diese kannst du dir im [Archiv](#) (Passwort <3foodselbstcoaching) downloaden.

Abschließend solltest du ein Mantra schreiben, das all die positiven Erkenntnisse beinhaltet, welche du durch die Übung erlangt hast. Das kann zum Beispiel so aussehen:

Ich bin genug. Ich entscheide mich für das Vertrauen in mich selbst, in das Leben und für die Liebe. Ich lasse meine Ängste los, denn sie sind unbegründet. Ich werde mich nicht mehr selber limitieren und breche aus dem Gefängnis meiner falschen Glaubenssätze aus. Ich verzeihe mir selber und meinem Gegenüber. Ich wähle die Liebe für mich und für mein Gegenüber und bin überzeugt davon, dass alles, was ich gebe, zu mir zurückkommen wird. Ich darf an meinen Ängsten wachsen.

Am besten formulierst du dieses Mantra natürlich so situationsbezogen wie möglich. Wähle deine eigenen Worte, deinen eigenen Stil. Und lies dir dein Mantra einige Male laut vor.

Ich wünsche dir tolle Erfahrungen mit diesem Selbstcoaching und hoffe du kannst damit eine Situation, die dich belastet, auflösen. Bei Fragen bin ich gerne für dich da! Ich freue mich über eine Mail von dir.

Alles Liebe
Deine Bianca