

EINE AFFIRMATION ERARBEITEN

Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren.

Regeln zur Erstellung von Affirmationen

- Überlegung, was kannst du gut oder worin bist Du gut. Welche Eigenschaften sollen im Alltag gestärkt werden?
- Die Affirmation sollte mit „Ich bin...“ beginne. Das Unterbewusstsein wird durch die direkte Ansprache angesprochen.
- Eine Affirmation sollte kurz gehalten sein. Sie kann besser gemerkt werden und die Wiederholung fällt leichter
- Formuliere Affirmationen positiv und ohne Negation. Wörter wie „kein“ oder „nicht“ sollten nicht vorkommen.
- Durch das laut Aufsagen der Affirmation werden Gefühle ausgelöst. Wie fühlt sich das an? Falls „Ich bin...“ in einen Widerstand auslöst, wird die Affirmation umformuliert. Manchmal passt „Ich kann mir erlauben ...“ oder „Ich darf ...“ besser.

Beispiele für Affirmationen

- „Ich glaube an mich. Jeden Tag mehr und mehr.“
- "Ich entscheide über meine Zukunft."
- "Ich mache wirklich nur, was ich möchte."
- "Ich verdiene es, gut behandelt zu werden."
- "Ich habe immer mehr Spaß am Sport."

Materialien

- Pferd
- Führseil
- Karten/Karton
- Edding
- Symbolische Gegenstände (Kuscheltiere, Eimer, Stein.... hier geht wirklich alles)

Ablauf Beispiel

Wie zu jedem Thema sind sehr viele Aufbauten möglich. Entscheide nach der Beobachtung und Kontaktaufnahme, was zu dem Coachee passt.

In der Zielvereinbarung wird eine Affirmation erstellt, im Coaching dann überprüft und nachgefühlt. Entweder wird die Affirmation aufgeschrieben oder durch einen Gegenstand dargestellt. Die Wahl haben die Coachees. Die Coachees gestalten ihren Alltag durch Bodenanker und entscheiden, wo ihnen die Affirmation hilfreich sein könnte. Lass den Coachees an den benannten Bodenankern zum Stehen kommen und die Affirmation laut aufsagen. Stelle entsprechende Fragen und setze eventuell Impulse. Da eine Affirmation sehr umfassend sein soll, sollte im Anschluß diese auch an den Bodenankern, welche nicht eingeschlossen waren ausprobiert werden. (Außer der Coachee legt anfangs fest, dass die Affirmation für alle Bereiche gelten soll)

OPTIMISMUS HERAUSARBEITEN

Eine optimistische Grundhaltung führt dazu, dass man mit neuen Situationen gut zurechtkommt, motiviert ist und nachhaltig wirkt. Nach und nach, lassen sich Probleme besser zu lösen. Das wirkt positiv auf die Gesundheit aus und beeinflusst alle Bereiche des Lebens.

Regeln zur Positivität/Optimismus

- Erstelle eine Sammlung der schönen Dinge in Deinem Leben
- Ergänze diese durch Beispiel
- Laß negative Aspekte bewusst weg
- Sortiere die schönen Dinge nach ihrem Wert für Dich
- Entscheide Dich für ein besonders positiven Punkt, an dem Du heute arbeiten magst

Beispiele für positive Aussagen

- "Mir ist heute passiert, das war sehr schön."
- "Mir geht es besser als meiner Nachbarin."
- "Diese Situation hat mich zum lachen gebracht"
- "Das ist mir richtig gut gelungen"
- "Darauf kann ich stolz sein"

Materialien

- Pferd
- Führseil
- Karten/Karton
- Edding
- Bodenanker, für die Karten und einen für den Coachee

Ablauf Beispiel

Wie zu jedem Thema sind sehr viele Aufbauten möglich. Entscheide nach der Beobachtung und Kontaktaufnahme, was zu dem Coachee passt.

In der Zielvereinbarung wird mit den oben stehenden Regeln erstellt. Diese wird auch über offene Fragen erarbeitet. Das Coaching hat das Ziel, die positiven Aspekte wahrzunehmen, zu verstärken, auszubauen und im Alltag zu etablieren.

Lass den Coachee die Kartons, welche Du mit den positiven Dingen beschriftest auslegen und fixiere sie dann mit einem Bodenanker. Der Coachee legt für sich auch einen Bodenanker aus und nimmt dort seinen Platz ein. Hat der Coachee freie Sicht auf alle seine Karten? Muss er die Position von sich und/oder dem Pferd verändern? Zu welcher Karte zieht es ihn spontan als erstes hin? Lass den Coachee zu dieser Karte gehen. Wie war der Weg dahin? Wie fühlt sich die Nähe zu der Karte an? Welche Situationen fallen ihm zu der Karte ein. Wie könnte man das Gefühl und die Erinnerungen im Alltag abrufen können? Je nach Ablauf bleibt es nur bei der Karte oder die anderen werden ebenso überprüft. Der Coachee die Karte/n zu seinem Bodenanker legen. Wie fühlt es sich nun an, mit der Nähe/Zugehörigkeit?

Auch hier wird das Coaching sehr individuell ablaufen und kann nicht vorab geplant werden.

ZIELE SETZEN

Sich selbst Ziele zu setzen, ist die Grundlage von Coachings und der persönlichen Entwicklung. Wichtig ist hier, dass die Ziele realistisch sind. Wenn ein Ziel erreicht wird, stellte sich das Gefühl von Erfolg und Glück ein. In dieser Übung geht es darum, kleine, im Alltag gut erreichbare Zielsetzung, zu erarbeiten. Die Zielsetzung ist also das Ziel.

Regeln zur Zielsetzung

- Benenne mehrere Ziele, die aktuell attraktiv wirken
- Die Ziele sollten in wenigen Schritten und zeitnah erreichbar sein
- Entscheide Dich für 3/5 Ziele, an dem Du heute arbeiten magst

Beispiele für Zielsetzungen(keine Zielformulierung)

- "Ich möchte diese Woche meine beste Freundin besuchen."
- "Meine Steuer mache ich noch diesen Monat fertig."
- "Ich werde mir jeden Tag Zeit nehmen, um in Ruhe Tee zu trinken"
- "Ich werde mir Samstag die Stellenanzeigen durchlesen"
- "Meinen Kleiderschrank werde ich morgen aufräumen"

Materialien

- Pferd
- Führseil
- Karten/Karton
- Edding
- oben offene Pylonen, pro Ziel ein
- pro Pylone Stöcke/Gerten mit farbigen Tücher/Lappen/ oder Fähnchen
- eine Stange/Startlinie

Ablauf Beispiel

Wie zu jedem Thema sind sehr viele Aufbauten möglich. Entscheide nach der Beobachtung und Kontaktaufnahme, was zu dem Coachee passt.

Es geht darum, für sich gute Zielsetzungen zu erarbeiten. Die Zielformulierung könnte zum Beispiel sein "Ich überprüfe meine Ziele auf Machbarkeit und entscheide mich erst dann dafür, wenn sie sich gut und passend anfühlen"

Die ausgesuchten Ziele werden vom Coachee auf dem Platz aufgestellt und nochmal benannt. Interessant ist, stehen die Ziele nebeneinander, hintereinander... Frage das ab. (Schreibe Dir die Ziele auf, falls sie nicht gut zu merken sind) Der Coachee nimmt den Platz an der Startlinie ein und nimmt ein Fähnchen in die Hand. Damit damit geht er zu seinem ersten Ziel. Frage das Ziel nach SMART (wenn einzelne Punkte nicht gehen, nicht darauf bestehen) ab. Wenn das Ziel so erreichbar erscheint, dann darf das Fähnchen gesteckt werden. Wie sieht das Ziel nun aus? Wie fühlt es sich an? Das wird nun mit den anderen Zielen wiederholt. Mache dann eine Skalierung, welche Ziele einfach waren, welche nicht. Arbeite heraus, was die einfachen Ziele für Merkmale hatten, dass sie leichter zu erstellen waren. Diese Merkmale darf der Coachee transferieren, um sich zukünftig nicht mit unüberschaubaren oder schwierigen Zielsetzungen zu überfordern.

KRAFT DURCH KRISEN

ARBEIT AM ZEITSTRAHL

Krisen bringen auch Krisenkompetenzen mit sich. Diese sind uns oft nicht bewusst und können uns sehr stärken, wenn wir sie uns ins Bewusstsein rücken. Diese Übung ist für ein längeres Coaching geeignet. Hierfür würde ich auf jeden Fall 1,5 Stunden ansetzen. Somit ist es keine Übung, welche man in Workshops oder Seminaren durchführen könnte

Regeln zur Erstellung des Zeitstrahl

- von Geburt bis heute
- kleine und große Krisen aus allen Alterstufen sammeln

Beispiele für Krisen

- 4 jährig: Scheidung der Eltern
- 11 jährig Verlust der besten Freundin durch Umzug
- 15 jährig Liebeskummer
- 19 jährig Unfall mit dem Mountainbike
- 31 jährig Verlust des Arbeitsplatzes

Materialien

- Pferd
- Führseil
- Karten/Karton
- Edding
- Bodenanker (Pylonen oder ähnliches)
- Ring

Ablauf Beispiel

Lass dem Coachee unbedingt viel Zeit bei dieser Übung

Der Coachee sammelt kleine und große Krisen und Du schreibst diese als Stichwort auf Karten.

Diese Karten werden chronologisch mit Bodenankern aufgestellt. Das Aufstellen übernimmt der Coach und die Abstände sollten gleich groß sein, zwischen den Bodenankern. Am Ende liegt der Ring

Der Coachee beginnt im Kindesalter und steht mit dem Pferd an der ersten Krise. Wie hat sich das angefühlt? Was hat die Krise ausgelöst? Was hat dazu beigetragen? Was hat Dir damals geholfen? Welche inneren Faktoren (Wissen, Charakter, Überzeugungen, Glaube...) waren hilfreich ? Welche Hilfe hattest Du durch äußere Faktoren (Freunde, Verwandte, Vorbilder, Informationen...)?

Schreibe alle inneren und äußeren Faktoren auf Kärtchen und lege sie in den Ring. Lass den Coachee im Ring Platz nehmen und sich die gesammelten stärkenden Aspekte ansehen. Diese Sammlung wurde bisher unbewusst genutzt. Zukünftig stehen diese Faktoren als Krisenintervention bewusst zur Verfügung. Wie immer achten wir sehr genau auf die Reaktionen des Pferdes und hinterfragen entsprechend tief und gründlich.