

TOOLKIT

SELF CARE.

Von Dr. Andreas Kannicht



SELF CARE. Die Wirkung.

Wenn wir im „Ich-muss-alles-kontrollieren“-Modus fest stecken oder uns gestresst und unter Druck fühlen, dann ist diese Methode überaus hilfreich. Im Zentrum der Übung stehen folgende vier Fragen:

1. Wenn ich im Stress bin, hilft mir am meisten, wenn ich ...
2. In Stresssituationen kann man an mir folgende unangenehme Seiten entdecken ...
3. Um Stress vorzubeugen, ist es für mich gut, wenn ich ...
4. Nach anstrengenden Phasen hilft mir zur Erholung, wenn ich ...

Die meisten von uns können Frage 1, 3 und 4 relativ leicht beantworten. Wir wissen, was uns guttut. Frage 2 dagegen überrascht und genau darin liegt ihre Kraft. Wer benennen kann, wie er unter Druck reagiert, gereizt wird, sich zurückzieht, zynisch wird, zum Kontrollfreak mutiert, der gewinnt etwas Entscheidendes: Handlungsspielraum. Denn was wir benennen können, kann uns nicht mehr unbewusst steuern. Wir erkennen unser Muster und können bewusst entscheiden, anders damit umzugehen als bisher. Genau das ist **Selbstwirksamkeit**: Nicht die Welt da draußen verändern, sondern den eigenen Umgang mit ihr.

SELF CARE im Coaching.

1. Reflektiere gemeinsam mit deinem Coachee, welcher Bereich seines Leben ihn gerade am meisten beschäftigt.
2. Bitte ihn, mit Fokus auf diesen Bereich, schriftlich und spontan auf die oben genannten Fragen zu antworten.
3. Arbeite dann vor allem mit Frage 2 weiter. Hier verbergen sich oft die tiefsten Einsichten über unbewusste Muster unter Druck.