

-3. Übungen: Selbst - Coaching - Techniken für Selbstvertrauen

Hinweise zur Bearbeitung des Reflexionsübungen

Bearbeite die Reflexionsübungen bestenfalls mit einem Übungspartner oder einer Übungspartnerin deiner Wahl. Wähle dazu einfach eine Person aus, mit der du Lust hast, gemeinsam zu reflektieren – zum Beispiel einen deiner Mitbewohner, deinen besten Freund oder jemanden aus deiner Familie.

Dabei sollt ihr die Aufgaben schrittweise durchgehen. Arbeitet immer gleichzeitig an einer Aufgabe und tauscht euch im Anschluss über eure Gedanken und Antworten dazu aus. Im gemeinsamen Gespräch gewinnen Gedanken oftmals an Klarheit und vage Gefühle werden schneller zu einer Erkenntnis. Eine Person deines Vertrauens kennt dich außerdem gut und kann dir gute Rückmeldungen über dich selbst geben. Falls dir beim Reflektieren Gedanken aufkommen, welche du nicht teilen möchtest, musst du dies natürlich nicht. Vielleicht erfordern allerdings genau diese Gedanken verstärkte Reflexionsarbeit 😊.

1) Selbstreflexion (20-30 min)

Beantworte folgende Fragen, um einen Selbstreflexionsprozess zu beginnen. Dabei gibt es keine guten oder schlechten Antworten. Wichtig ist, dass du mit deinen ehrlichen Antworten zufrieden bist.

Wer bin ich?

Welche Besonderheiten (negativ/positiv) habe ich?

Durch was unterscheide ich mich von anderen?

Habe ich zu den wesentlichen Dingen meines Daseins eine Meinung und handle ich danach?

Kenne ich meine Wünsche und Bedürfnisse – oder werden sie mir von anderen vorgegeben?

„Spiele“ ich ständig eine Rolle oder zeige ich offen und selbstbewusst mein Wesen?

Kann ich meine Position in meiner sozialen Umgebung weitestgehend realistisch einschätzen?

Kann ich anderen mit Respekt und Anerkennung begegnen oder bin ich gefangen in dem Gefühl von Angst oder Neid, weil ich so sein möchte wie sie?

Wirke ich auf andere so, wie ich bin, oder haben andere oft ein ganz anderes Bild von mir?

In welchem Ausmaß folge ich meinem Lebenstraum und in welchem Umfang empfinde ich mich als gefangen in meinen sozialen Verpflichtungen?

Strebe ich nach dem Besten für mich und andere?

Bei wem und in welchem Umfang mache ich ggf. davon Abstriche?

Bin ich mir bewusst, welchen Preis ich für meine derzeitige Lebenssituation bezahle?

Bin ich vorbehaltlos bereit, diesen Preis zu zahlen?

Tausche ich mich regelmäßig mit guten Freunden aus?

Bekomme ich ehrliches Feedback?

Hole ich dieses aktiv ein?

Nehme ich mir Zeit, um allein zu sein und nachzudenken?

Kann ich mit Freunden/Partnern Erfolge teilen? Freuen sie sich mit mir?

Habe ich die gleiche Distanz zu persönlichen Erfolgen wie zu Misserfolgen?

Was hindert mich, eine (ggf. schon lange) geplante Veränderung einzuleiten?

2) Lebensziele (10-15 min)

Reflektiere darüber was dir im Leben wichtig und leite 5 Lebensziele ab, die du unbedingt erreichen willst.

- Wie wird dein Leben in 5-10 Jahren aussehen, denkst du, dass du einige Lebensziele verwirklicht haben wirst?
- Hast du Bedenken eines deiner Ziele nicht zu erreichen? Was steht deiner Meinung nach der Erfüllung deines Lebenszieles und wie könnte man diese Probleme lösen?

3) Wertvorstellungen (10 min)

Auch unsere Wertevorstellungen prägen unsere Identität, denn unsere Einstellung zu Werten prägt unser Denken und Handeln. Reflektiere daher nun darüber, welche Werte dir besonders wichtig sind.

- Welchen Werten misst du eine hohe Relevanz bei? Wie stehst du zu Werten wie Sicherheit, persönlicher Weiterentwicklung, Familienzusammenhalt, Unabhängigkeit, Kreativität, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Freiheit?
- Stehen deine Taten und dein Handeln im Einklang mit deinen Werten? Erwinnere dich an ein Erlebnis, in welchem du deinen Werten zuwidergehandelt hast? Wie hast du dich dabei gefühlt?

4) Widersprüche aufdecken (10-15 min)

Um ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstliebe zu gewinnen, müssen sich unsere Wertvorstellungen in unserem Handeln widerspiegeln. Wir sollten unser Leben so leben, dass wir der Menschen sind, der wir auch sein wollen. Erforsche wann du in Eintracht mit deinen Werten und Lebenszielen handelst, und wann nicht. Beantworte dazu folgende Fragen und beziehe dich dabei auf den Zeitraum der letzten 12 Monate:

- Überlege dir 2 getroffene Entscheidungen oder Handlungen, auf die du sehr stolz bist. Welche deiner Wertvorstellungen haben dich dabei bewusst oder unterbewusst angetrieben?
- Mit welchen 2 von dir getroffenen Entscheidungen oder Handlungen hast du dich im Nachhinein unwohl gefühlt? Hast du deinen Werten dabei zuwidergehandelt?
- Überlege dir 2 Handlungen, die dich einem wichtigen Lebensziel nähergebracht haben.
- Welche deiner Entscheidungen stand dem Erlangen eines Lebensziels im Wege. Welcher Beweggrund hat dich dennoch bewusst oder unterbewusst dazu angetrieben?

5) Schwächen in Stärken umwandeln (10-15 min)

Reflektiere über deine Schwächen, notiere 3-5 deiner Schwächen und teile sie anschließend deinem Übungspartner/ deiner Übungspartnerin mit. Nun soll deine Übungspartner die positive Seite jeder vermeintlichen Schwäche herausfinden und dir aufzeigen. Tauscht anschließend die Rollen! Diskutiert über die vermeintlichen Stärken und ihre positiven Seiten. Wobei behindern euch eure Schwächen und welche Vorteile liegen in ihren positiven Seiten?

Vermeintliche Schwäche	Positive Seite
<i>(Bsp.) In Gesprächen bringe ich mich nicht oft genug ein.</i>	<i>Ich bin ein guter Beobachter und Zuhörer.</i>

- 2) Berichte dem inneren Kritiker von deinen Stärken. Erkläre ihm, dass du aufgrund deiner Fähigkeiten gut selbst auf dich achten kannst.
- 3) danke deinem Kritiker für deine Aktivität und bitte ihn um mehr Zurückhaltung
- 4) Vereinbare mit deinem Inneren Kritiker Zeiten in denen er Rederecht hat und welche in denen er schweigen muss (zum Beispiel nachts)
- 5) Vereinbare mit ihm eine Fehler und Toleranzgrenze, sind die Fehler schwerwiegend darf er sich melden, sind die Fehler gering und unbedeutend – muss er schweigen
- 6) Solltest du die Stimme nicht abstellen können, lenke dich bewusst ab und bring dich auf andere Gedanken: fokussiere deine Aufmerksamkeit auf Dinge die dir an diesem Tag gut gelungen sind.
- 7) vereinbare mit deinem inneren Kritiker, dass du in bestimmten Situationen wagen, riskieren und ausprobieren darfst, ohne, dass er dir dazwischen funkt.