



katjafragt.de

Hilfestellung, um Altes loszulassen und mit freudvoller Spannung neu zu starten?

Für tragende Elemente im Leben hat man in der Regel viel getan. Vieles erprobt und verändert, damit es gut wird. Drängen sich dir jedoch immer wieder Gedanken auf das Bestehende zu beenden, weil es nicht mehr stimmig scheint, ist es an der Zeit, darüber nachzudenken und einmal auszuprobieren, wie es sich anfühlt, etwas Neues dem Gewohnten gegenüberzustellen oder gedanklich sogar das Alte zu ersetzen.

Etwas, das frischen Wind in den Alltag bringt. Etwas, über das du vielleicht schon lange nachdenkst. Etwas, was sich gut anfühlt. Denn jeder Anfang kann von optimistischer Erwartung und mit einer erfolgversprechenden Vorstellung begleitet sein. Diese positiven Aussichten erweisen sich als hilfreicher Motivator.

Unzufrieden?

1

Mir begegnen immer wieder Menschen, die in ihrer Lebenssituation nicht zufrieden sind oder sogar vollkommen unglücklich ihren Alltag leben. Es stellt sich die Frage, warum es so schwer ist, aus einem System auszusteigen, obwohl es großes Unwohlsein verursacht.

Kann es sein, dass du falsche Vorstellungen von dem Ergebnis deiner Veränderung hast? Dass diese Imaginationen schwierige Szenarien zeichnen? Dass regelrechte Horrorszenarien entstehen, wenn sich die Gedanken auf die veränderte Zukunft richten? Angst vor dem Scheitern steigt auf. Vielleicht auch noch die Sorge, sich zu blamieren, wenn es nicht gelingt. Oder völlig andere Vorstellungen von Problemen und Versagen. Existenzangst bei einer beruflichen Veränderung?

Wieso fühle ich mich wie blockiert vor Entscheidungen, die mein Leben durch Veränderung verbessern könnten?

Du kannst dich fragen, ob du bereits in deinem Leben Erfahrungen gemacht hast, die dich nun beeinflussen. Vielleicht warst du früher unbedarft und unvoreingenommen. Dadurch hast du Entscheidungen getroffen, die du möglicherweise bereust oder die dir richtig schlechte Gefühle gemacht haben, weil dir das Ergebnis deines Handelns peinlich war.

Eventuell ist es so, dass deine Situation, in der du gerade lebst, zwar nicht optimal ist, du jedoch dein Leben scheinbar ganz gut damit im Griff hast. Es kann auch sein, dass dir ein hemmender Gedanke durch den Kopf geht, dass man das, was du möchtest, nicht macht.

Trotzdem kommst du immer wieder an den Punkt, an dem du dir Veränderung wünschst.



Angst vor dem Versagen.

Du hast vielleicht sogar Szenarien vor Augen, die dich beflügeln. Doch dann kommt das große ABER, es könnte wieder ein Schuss in den Ofen werden oder dir fallen alle möglichen Dinge ein, die passieren könnten und den Vorhaben zum Scheitern bringen.

Schon bist du gefangen in deiner eigenen Gedankenspirale. Siehe unten.



2

Der Wunsch nach Veränderung kommt auf, es folgt die gute Vorstellung, wie es sein könnte und kurz darauf kommen dir all die Gedanken in den Kopf, die dem ganzen einen sorgenvollen und negativen Anstrich geben.

Du legst wahrscheinlich daraufhin deine Wünsche wieder auf Eis oder schiebst sie ganz Beiseite, bis die Spirale in einem unerwarteten Moment wieder von vorne losgeht.

Das habe ich dir in der Abbildung oben verdeutlicht.

Fragen, die du dir stellen kannst, um einen Ausgang aus der Gedankenspirale zu finden:

- Wie geht es weiter, wenn ich **keine** Entscheidung treffe, mit der ich etwas verändere?



katjafragt.de

- Wie lange möchte ich diesen immer wiederkehrenden Wunsch nach Veränderung noch in meinem Kopf bewegen?
 - Was bringt mir dieses Ständige wiederholen der Gedanken und Wünsche?
 - Wovor genau habe ich Angst?
 - Was ist meine größte Sorge?
 - Was ist der Grund für mein Festhalten an der gegebenen Situation?
 - Wieso zweifle ich daran, dass ich diese Veränderung wirklich möchte?
 - Welche Rolle fülle ich in der aktuellen Situation aus und fühle ich mich noch wohl in dieser Rolle?
 - Was würde ich **vermissen**, wenn ich die jetzige Situation beende?
 - Was würde ich **gewinnen**, wenn ich die aktuelle Situation beende?
 - Welche positiven/negativen Gedanken und Gefühle habe ich zu dieser aktuellen Lebenssituation?
- 3
- Was wäre das Schlimmste, was passieren kann, falls mein Plan nicht aufgeht?
 - Was wäre das Beste, was mein neues Ziel für mich hervorbringt?

Die beiden letzten Frage sind die meiner Meinung nach die Wichtigsten. Hier kannst du dir die möglichen Folgen klar vor Augen führen und herausfinden, ob du mit dem Worst Case leben könntest und was du möglicherweise verpasst, wenn du nicht handelst.

Es ist möglich, dass du durch Beantworten dieser Fragen herausfindest, dass du deine Situation verändern und das Neue in Angriff nehmen möchtest.

- Falls mein Plan nicht aufgeht, was wäre das schlimmste Szenario?
- Falls mein Plan gelingt, was wäre das beste Szenario?



Wieso treffe ich immer wieder die Entscheidung, im Gewohnten zu verharren?

Dein Leben ist höchst wahrscheinlich genauso voll mit vielfältigen Verpflichtungen und Aufgaben wie das vieler anderer Menschen. Es ist möglich, dass dir aufgrund deiner Beschäftigung meist gar nicht einmal in den Sinn kommt, dass du deine Verhältnisse verändern möchtest.

Vereinzelt entstehen Umstände, die dich durch das Gefühl der Unzufriedenheit daran erinnern, dass es nicht mehr so läuft, wie du es dir einmal vorgestellt hattest. Trotzdem machst du weiter wie gewohnt.

4



Keine Zeit.

Einer der Hauptgründe, weshalb viele Leute so weiter machen, wie es ihnen ihr Alltag vorzugeben scheint, ist das Thema Zeit. Viele denken keine Zeit zu haben. Der Alltag scheint so ausgefüllt zu sein, dass nicht einmal Dinge hineinpassen, die sie gerne machen. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass bei solchem Verhalten eine mögliche Gefahr einem Burn-out zu erliegen, näherkommt.

Es ist tatsächlich so, dass eine neue Situation Aufgaben und Veränderungen mit sich bringt, die sich zeitraubend anfühlen.

Ein Beispiel, welches es dir ein wenig vor Augen führen kann, ist ein Erlebnis, das ich immer mal wieder bei meinen Wanderungen habe. Du kennst es vielleicht auch.



Dort gehen wir oft neue Strecken. In der Natur ohne Wegweiser fühlt sich der Weg sehr lange an, weil du nicht weißt, wann du ankommst.

Wandern wir denselben Weg wieder zurück, passiert es mir immer wieder, dass ich das Gefühl habe, deutlich schneller voranzukommen, obwohl es derselbe Weg ist und die Kilometerzahl sich nicht geändert hat.

Diese Wahrnehmung auf dem Rückweg entsteht, weil ich weiß, was auf mich zukommt und ich einschätzen kann, wie weit es noch bis zum Ziel ist.

Deshalb macht es Sinn, einmal darüber nachzudenken:

5

- Weshalb habe ich das **Gefühl**, keine Zeit für Veränderung oder Neues zu haben?
- Wieso bin ich der **Meinung**, keine Zeit zu haben?
- Wo war ich in der Vergangenheit erfolgreich, bei Veränderungen?
- Was war der Motor für die Veränderung?
- Welche guten Erfahrungen habe ich bereits früher gemacht, als ich neue Dinge begonnen habe?
- Wer hat mir dabei geholfen?
- Wo kann ich mir Freiraum einrichten, um neue Wege auszuprobieren?
- Wer unterstützt mich bei meinem Vorhaben?
- Wer profitiert von meiner Veränderung noch, außer mir?
- Wem gegenüber bin ich verpflichtet, mich um mich selbst zu kümmern?

• Wieso bin ich der Meinung keine Zeit zu haben?

Vielleicht bist du eben bei den Fragestellungen darüber gestolpert, dass die ersten beiden Fragen gleich zu sein scheinen. Dies ist jedoch nicht der Fall, denn dein Denken und Fühlen zu einer Sache machen einen großen Unterschied.



katjafragt.de

Aus diesem Grund macht es Sinn, dich in die imaginäre Zukunft hineinzufühlen. Das schaffst du, indem du dir vorstellst, wie sich dein Leben in der bestimmten Situation bei dem Erreichen des gewünschten Zustands oder Ziels anfühlt.

Dazu suchst du dir am besten einen Ort, an dem du ungestört bist. Gibt es diesen in deinem Zuhause nicht, so kannst du dir eine ruhige Bank oder ein anderes Plätzchen in der Natur suchen.

Was das Umfeld möchte.

Ein Hemmschuh für Veränderung kann sein, dass du denkst, andere wollen, dass du nichts veränderst, weil du finanziell für sie sorgst oder ihr bestimmte Absprachen im Miteinander habt, die du scheinbar erfüllen musst.

Es lohnt sich jedoch einmal darüber nachzudenken, ob vielleicht sogar deine Mitmenschen davon profitieren, wenn es dir besser geht.

6

Hier ist es hilfreich, das Gespräch mit den nahestehenden Menschen und vor allem mit den Personen zu suchen, die von deiner Veränderung am meisten betroffen sind.

Wenn wir nicht darüber reden, wissen wir nicht, was der Andere denkt. Wertvolle Erkenntnisse können durch diese Gespräche gewonnen werden.

- Wie fühle ich mich, wenn mehr Zufriedenheit und Sinn in meinem Leben ist?
- Was macht es mit mir, wenn ich tue, was ich für richtig halte?
- Wer bin ich, wenn ich meine Ängste überwunden habe?

Wie ist es dir ergangen?

Wie ist es dir ergangen mit diesen Anregungen, Hilfestellungen und Fragen? Bist du für dich weitergekommen? Haben sie dir geholfen? Hast du Zeit gefunden, dich mit ihnen zu beschäftigen?

Es würde mich sehr freuen, wenn ich dir mit dieser kleinen Anleitung helfen konnte.

Falls es schwierig war, die Zeit einzuplanen, helfe ich dir gerne weiter. Wir verabreden uns zu Terminen, die gut in deinen Tagesablauf hineinpassen. Ich unterstütze dich dabei, herauszufinden, wie du vorwärtsgehen möchtest und wenn gewünscht, erarbeiten wir weitere Schritte.

Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist immer das Bewusstsein, dass du es selbst bist, der die Veränderung herbeiführt. Ohne deine Entscheidung geht es nicht. Es gibt keine schnelle Lösung. Doch in jedem Fall lohnt es sich, aus diesen Spiralen auszusteigen.



katjafragt.de

Ein Anruf auf die Nummer 07635 319 46 24 oder eine E-Mail genügen, um das kostenlose Erstgespräch zu verabreden. Das Gespräch ist völlig unverbindlich und es hilft dir herauszufinden, ob du mit mir arbeiten möchtest.

Ich freue mich auf dich!

Deine Katja

Zur Information. Wenn wir uns zum Coaching begegnen, werde ich dich mit Sie ansprechen und bei dieser förmlichen Anrede bleiben.