

Sich selbst führen

NOTFALLREZEPT

Mehr Gelassenheit

Mit diesem Rezept kannst Du in schwierigen und herausfordernden Situationen, zumeist bei irgendwelchen Konflikten, die Angelegenheit in Ruhe betrachten und bei Dir selbst bleiben. Damit stoppst Du Angst, Scham, Ärger und Hektik. Befolge die 13 Schritte und Du wirst die aufregende Situation plötzlich mit anderen Augen sehen und sie damit mit mehr Gelassenheit sowie mit mehr Klarheit für Dich lösen.

Leitgedanke

Die Frage die Dich stets leiten sollte ist: «Um was geht es wirklich?». Alle Konflikte haben einen übergeordneten Antrieb. Meist geht es nämlich um etwas anderes als das, was Du gerade siehst: eine alte Erinnerung, ein altes Erlebniss, ein alter Widerstand.

Sei Dir gesagt

Wo Du am meisten Widerstand spürst, liegt die grösste Chance verborgen. Genau an diesem Thema wirst Du wachsen. Dich hält nur noch eine alte Erfahrung, ein alter Schmerz davon ab, Dich zu befreien. Sei mutig und schau genau hin.

Vorgehensweise

Auf der folgenden Seite findest Du das Rezept zum Ausdrucken. Hänge das ausgedruckte Blatt an einem gut sichtbaren Ort auf, wo Du immer wieder einen Blick darauf werfen kannst. Nutze es als Screenshot auf Deinem Handy. Erinnerung Dich, wenn Du wieder in heller Aufruhr bist und gehe die Anleitung Schritt für Schritt durch. Du wirst sehen wie beruhigend es ist, wenn Du das Rezept in der Tasche hast. Natürlich ist es nicht nur für Notfälle gedacht. Auch im Alltagsleben darf es Anwendung finden. Ich wünsche Dir viel Erfolg.

Rezept

1. **Bewusst zurücktreten**
2. **Zeit nehmen**
3. **Ruhe bewahren**
4. **Ins Gefühl kommen**
5. **Haltung prüfen**
6. **Klarheit forcieren**
7. **Mit Humor nehmen**
8. **Im Jetzt sein**
9. **Entscheiden**
10. **An sich glauben**
11. **Machen**
12. **Erfolg geniessen**
13. **Dankbar sein**

SELBSTFÜHRUNG

Bedürfnisse und Wünsche achten

Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten und die eigenen Gedanken so zu beeinflussen, dass sie sich positiv auf Wohlbefinden, Ziele und Motivation auswirken. Und das ohne die Einwirkung von äusseren Einflüssen. Nur wer sich selbst führt, hat sein Leben in der Hand, kann frei entscheiden und das tun, was die eigenen Bedürfnisse und Wünsche vorgeben.



Hallo, ich bin Ildikó
mit Ligah

Komm zu mir ins pferdegestützte Coaching. Mit mir und meinem Pferd lernst Du was Selbstführung bedeutet und wie sie funktioniert. Ligah gibt Dir ganz schnell die Rückmeldung, wenn Du mal wieder zu viel im Aussen bist.

COACHING FÜR MEHR SELBST- BESTIMMHEIT UND FROHSINN.

Raus aus der Endlosschleife

REIN INS VERGNÜGTE LEBEN



Mit mehr Gelassenheit ins Tun

NOTFALLREZEPT

Sich selbst führen



Bewusst zurücktreten
Zeit nehmen
Ruhe bewahren
Ins Gefühl kommen
Haltung prüfen
Klarheit forcieren
Mit Humor nehmen



Im Jetzt sein
Ziel bestimmen
Entscheiden
Machen



An sich glauben
Erfolg genießen
Dankbar sein



Ildikó Buchner
COACHING *Leben gestalten*