

Entdecke deine natürliche Power

*Lerne dich selbst zu coachen,
für ein authentisches Leben und
einen Job, der einfach dazu passt!*

Sandra Schlicke



Inhalt

INHALT

1. Woche: IMPULS MUT	13
2. Woche: IMPULS VERÄNDERUNG	39
3. Woche: IMPULS LOSLASSEN	63
4. Woche: IMPULS VERTRAUEN	81
5. Woche: IMPULS WIDERSTANDSFÄHIGKEIT	101
6. Woche: IMPULS ZUFRIEDENHEIT	115
7. Woche: IMPULS KLARHEIT	139
8. Woche: IMPULS ANKOMMEN	155
9. Woche: IMPULS DANKBARKEIT	169

Vorwort

Vorwort

Hast du dich immer schon gefragt, wie es wäre, ein ganz authentisches Leben zu führen, in dem du deine Stärken, Interessen, Freuden und Bedürfnisse deinem Naturell entsprechend leben kannst? Ein zufriedenes Leben, das ohne Vergleiche, Leistungsdruck oder Erwartungshaltungen einfach leicht geht, weil du deine natürliche Power kennst? Ein Leben, in dem die oftmals bemühte Work-Life-Balance durch eine stimmige Balance ersetzt wird, weil dein Job einfach wirklich zu dir passt!

Dann ist dieses Buch genau richtig für dich!

Natürliche Power bedeutet, aus der eigenen inneren Stärke zu handeln: Du weißt, was du brauchst, welche Umgebung zu dir passt und wie du Grenzen und Bedürfnisse klar kommunizierst. So entsteht ein Leben, das nicht nur funktioniert, sondern wirklich zu dir passt.

Natürliche Power entsteht immer von innen nach außen. Lebt man seinem Naturell entsprechend, dann ist man klar, authentisch und selbstbestimmt in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und seinem Umfeld.

Wir alle besitzen sie, die natürliche Power. Bei manchen ist sie einfach durch negative Erfahrungen oder durch Kränkungen am Arbeitsplatz etwas in Vergessenheit geraten. Oder sie wurde durch einschränkende Glaubenssätze und Überzeugungen geschwächt. Manche Lebensrealitäten verändern sich aber auch je nach Lebensphase, in der wir uns gerade befinden. Damit ändern sich auch mal Prioritäten oder persönliche oder private Bedürfnisse. Es gibt allerdings Wünsche und innere Antreiber, auf die ich noch näher eingehen werde, die unabhängig von äußeren Einflüssen immer gleich bleiben, weil sie zu deiner natürlichen Power gehören.

Dein Naturell möchte gelebt werden. Vielleicht hast auch du bereits ein paar Zeichen wahrgenommen, konntest diese aber noch nicht so richtig einordnen. Hattest du schon mal das Gefühl, dass dein Leben „ruckelt“, der Job schon wieder nicht wirklich passt, Überlastungserscheinungen spürbar werden oder ein Gefühl der Zufriedenheit ausbleibt, egal was du machst? All das können subtile Zeichen dafür sein, dass du dich auf die Suche nach deiner natürlichen Power begeben solltest.

Ich zeige dir in diesem Buch, wie du in 9 Wochen deine wahren Talente, Stärken und Bedürfnisse kennenlernen. Wie du einen Job findest, der wirklich zu dir und deinem Leben passt, und wie du deinem Naturell entsprechend deine Ziele mit gesunder Leistungsstärke verfolgst. Du lernst, wie du harmonischer mit dir und deinem (beruflichen) Umfeld lebst und wie du es schaffst, unterschiedliche Rollen in deinem Leben einzunehmen, ohne dich dabei zu verbiegen.

Nicht nur meinen Klient:innen konnte ich mit den ausgewählten Methoden aus diesem Buch weiterhelfen, sondern ich bin den Weg zur natürlichen Power auch selbst gegangen. Ich kenne die Höhen und Tiefen, die dieser Prozess mit sich bringt und bin unglaublich dankbar für meine persönliche Reise. Meine natürliche Power äußert sich mittlerweile ganz automatisch in einem sehr ausgeprägten Bauchgefühl.

Ich bin fest davon überzeugt: Wenn wir alle unsere natürliche Power leben, sind wir auch als Gemeinschaft zufriedener, klarer und authentischer. Und das macht ein gesundes Miteinander aus!

Viel Spaß und Erfolg, wünscht dir Sandra!

Hinweis und Aufklärung

Das Buch soll dich dabei unterstützen, dich selbst, deine Ziele und deine beruflichen Bedürfnisse besser kennenzulernen. Es wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Es stellt keinen Ersatz für eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlungen dar. Sollten sich bei dir Beschwerden zeigen, nimm bitte professionelle psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Als Leser:in bist du für dein eigenes körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden, deine Entscheidungen, Handlungen und Ergebnisse verantwortlich. Du erklärst dich damit einverstanden, dass Wirkung:Mensch nicht für Handlungen oder Unterlassungen oder für direkte oder indirekte Folgen einzelner Übungen haftet. Selbstcoaching ist keine Therapie. Als Leser:in verstehst du, dass Selbstcoaching kein Ersatz für professionelle Beratung durch psychologische, psychosoziale, medizinische oder andere qualifizierte Fachleute ist und dass du im Bedarfsfall unabhängige professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wirst.

So arbeitest du mit dem Buch

Mit dem Buch wirst du **9 Wochen** lang durch Selbstreflexion, Aha-Erlebnisse, motivierende Impulse und Selbstcoaching-Übungen geführt, die dich Schritt für Schritt zu deiner natürlichen Power führen.

Neueste Studien haben ergeben, dass eine Verhaltensänderung im Durchschnitt in etwa 66 Tage dauert, [1]. Wie schnell eine Verhaltensänderung tatsächlich gelingt, hängt natürlich von unterschiedlichsten Faktoren ab, aber ich habe bereits in meinem Coaching-Programm „berufliche Neuorientierung mit natürlicher Power“ sehr gute Ergebnisse damit erzielt.

Das Buch führt dich mit **9 Impulsen in 9 Wochen** zu deiner natürlichen Power. Zwischen den wöchentlichen Impulsen findest du Selbstcoaching-Fragen, die dich noch intensiver zu deinem Naturell führen. Die Fragen und Übungen kannst du jederzeit bearbeiten. Du findest dazu Platz im Buch, aber ich empfehle dir auch ein gesondertes Notizheft oder ein persönliches Tagebuch zu besorgen, in dem du all deine Erkenntnisse aus den Übungen festhalten kannst.

Am Ende der 9 Wochen wird deine natürliche Power immer sichtbarer werden.

Mein Tipp: Solltest du nach 9 Wochen das Gefühl haben, dass dein Naturell noch mehr sichtbar werden darf, nimm das Buch gerne immer wieder zur Hand und arbeite damit weiter. Es lohnt sich! - In allen Bereichen deines Lebens.

Viel Erfolg und Freude mit dem Buch!

Legende



Selbstreflexion:

Hier findest du Übungen, Aufgaben und Fragestellungen, um das Geschriebene in die Praxis und somit in deinen Alltag übertragen zu können.



Hilfreiche Fragen

Diese Fragen dienen der weiteren Reflexion und Vertiefung.

Wochen Impulse:

Jede Woche gibt es eine bestimmte Aufgabe oder einen besonderen Impuls.

Diese Seite ist jeweils eingeraht und somit einfach zu finden.







*Es ist nicht
wichtig, wie groß
der erste Schritt ist,
sondern
in welche Richtung
er geht.*

unbekannt



01

Woche

MM

IMPULS MUT

Wann warst du zuletzt mutig?



*Das Geheimnis
der Freiheit ist
der Mut.*

Perikles



Was ist Mut?

„Mut ist eine absichtliche Handlung, die jemand trotz eines Risikos auf sich nimmt, um ein edles oder anderweitig lohnendes Ziel zu erreichen.“, [2].

Mut hat jedoch mit vielen Facetten zu tun, je nachdem, welche persönlichen Geschichten Menschen mitbringen. Mutforscher:innen sind sich sicher, dass wir Mut von anderen Menschen nur anerkennen können, wenn wir die individuelle Geschichte oder die jeweilige Motivation nachvollziehen können. Außerdem ist Mut domänenspezifisch. Wer zum Beispiel bereit ist, finanzielle Risiken einzugehen, muss nicht automatisch auch mutig bei Risiko-Sportarten sein, [3].

Ein wichtiger Faktor, um mutiger zu werden, ist die Zielfokussierung. Wer ein Ziel hat und sich ausreichend auf die Situation vorbereitet, schafft es auch, mutiger zu sein, [3]. Dabei ist die Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung ein ganz wichtiger Faktor bei mutigen Entscheidungen. Wer seinen Körper gut beherrscht und mental gut vorbereitet ist, kann Situationen schneller erfassen und damit rascher auf Gefahren reagieren, [4].

Forscher:innen sind sich einig: Unabhängig von Alter, Geschlecht und Persönlichkeit können Menschen lernen, mutiger zu sein. Das Erlernen von Mut ist den Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie sehr ähnlich. Angstbezogene Situationen sollte man sich schrittweise mit guter Vorbereitung und einem lohnenden Ziel nähern, [3].

Was bedeutet Mut für dich?

Um das herauszufinden, möchte ich dir unterschiedliche Methoden und Übungen an die Hand geben, die dir dabei helfen, die unterschiedlichen Aspekte von Mut für dich näher zu beleuchten.

Sobald es darum geht, unser Leben zu verändern oder neue Wege einzuschlagen, ist Mut gefragt. Das weiß ich nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern berichten auch zahlreiche meiner Klient:innen. Warum? Weil Veränderung unweigerlich mit Ungewissheit verbunden ist. Vorab kann uns niemand die Garantie geben, dass alles nach unseren Vorstellungen verlaufen wird. Deshalb brauchen wir bei fast allen Entscheidungen ein wenig Mut.

In vielen psychosozialen Beratungen oder bei einer beruflichen Neuorientierung höre ich den Wunsch nach mehr (beruflicher) Freiheit. Aber sind wir denn überhaupt bereit, mehr Freiheit auszuhalten. Denn Freiheit ist auch damit verbunden, dass wir eigene Entscheidungen treffen, ohne Orientierung im Außen. Manchmal bedeutet es auch ein Vorausgehen und Ausprobieren neuer Wege und das Organisieren von eigenen Strukturen.

Ich habe mir die Frage, was bedeutet Mut für mich, lange gestellt.

Ich bin sehr strukturiert und plane gerne. Sicherheit war mir immer wichtig und daran hat sich auch nach meiner Gründung von Wirkung:Mensch nichts geändert. Außerdem bin ich tiefgründig - in privaten und beruflichen Angelegenheiten. Mit Spontankraft, Flexibilität oder dem Wort Risikobereitschaft konnte ich wenig anfangen.

Dennoch würde ich mich als sehr mutig bezeichnen. Warum? Weil ich meine Ideen und Vorstellungen von einem zufriedenen Leben umsetzte, auch wenn das nicht immer der einfachste Weg war bzw. ist. Ich mache alles auf meine Weise, meiner natürlichen Power entsprechend. Für manche Entscheidungen brauche ich daher etwas länger. Aber ich bleibe immer im TUN. Und ich bin davon überzeugt, dass das sehr mutig ist.

Dazu ist es hilfreich, deinen ganz persönlichen „leistbaren Verlust“ zu definieren. Der Begriff leistbarer Verlust wurde durch die indische Forscherin Saras Sarasvathy geprägt und ist Teil des Effectuation-Konzeptes, [5].

Die klassische kausale Logik u. a. in der BWL zu finden, wird durch eine ziel- und mittelorientierte Logik ersetzt. Das heißt, es braucht keine vergangenheitsbezogenen Daten mit denen Vorhersagen für die Zukunft getroffen werden können. Es zielt lediglich auf die vorhandenen individuellen Mittel ab. Was habe ich zur Verfügung?

Der leistbare Verlust ist dabei ein Prinzip von Effectuation. Demzufolge zeichnen sich mutige Entscheidungen nicht nur durch eine überdurchschnittlich hohe Risikobereitschaft aus, sondern man setzt lediglich das aufs Spiel, was man auch bereit ist zu verlieren, ohne dabei die eigene Existenz zu gefährden. Statt dem erwarteten Ertrag, der Nutzenorientierung, handelt man bis zum individuellen leistbaren Verlust. In anderen Worten ausgedrückt: Welchen finanziellen oder persönlichen Verlust ist man bereit zu riskieren, wenn man eine Entscheidung trifft. Damit entsteht ein kalkulierbares Risiko und es ist klar, was dich im schlimmsten Fall erwartet.

Mut kann also auch bedeuten, sowohl die möglichen Risiken deines Vorhabens als auch den persönlichen oder monetären Preis, den du für diese Veränderung oder das konkrete Vorhaben bezahlen musst, abzuwägen und so eine Basis für eine vernünftige Entscheidung zu schaffen.

Werde dir deshalb klar darüber, was MUT konkret für dich bedeutet und in welchen Bereichen du gern mutiger sein möchtest. Mut zu haben, muss nicht immer heißen, JA zu Entscheidungen zu sagen die dir Angst machen, sondern es kann auch ein klares NEIN sein.

Um ein klares NEIN auszusprechen, braucht es jedoch Klarheit und Abgrenzung! Dazu ist es wichtig, dass du dir deiner Grenzen bewusst bist!

Kennst du deine Grenzen?

Um deiner natürlichen Power näher zu kommen, ist es wichtig zu wissen, wo sich deine persönlichen Grenzen befinden und wie du dich abgrenzen kannst. Damit hast du die Möglichkeit, deine Komfortzone zu erweitern und mutige Entscheidungen zu treffen. In diesem Zusammenhang ist es gut zu wissen, dass es unterschiedliche Grenzen gibt, die wir wahrnehmen. Für unsere Abgrenzung ist aber auch ein gelungenes und gesundes Miteinander wichtig.

Deine persönliche Leistungsgrenze:

Die persönliche Leistungsgrenze bezeichnet den Punkt, an dem wir unsere physischen, mentalen oder emotionalen Kapazitäten erreicht haben. Bis dahin sind wir in der Lage, Aufgaben oder Herausforderungen erfolgreich und ohne negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden zu erfahren. Die Grenze variiert und hängt von unterschiedlichen, individuellen Faktoren wie beispielsweise körperlicher Fitness, Erfahrungen, psychischer Belastbarkeit sowie Motivation ab.

Deine Leistungsgrenzen bekommst du zu spüren, wenn du nach einer langen Winterpause wieder in deine Sportschuhe steigst und dich nach einer ausgedehnten Laufrunde mehrere Tage lang nur mit Muskelkater fortbewegen kannst. Aber auch, wenn du für ein wichtiges berufliches Projekt Tag und Nacht durcharbeitest, ohne ausreichend zu schlafen oder dich gesund zu ernähren, bis dir auf einmal buchstäblich schwarz vor Augen wird und du unweigerlich sofort die Notbremse ziehen musst.

Deine sozialen Grenzen:

Sie beziehen sich auf den Umgang mit anderen Menschen, einschließlich des Festlegens von Grenzen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Das betrifft unter anderem die Fähigkeit, Nein zu sagen, um sich vor unangemessenen Erwartungen oder Übergriffen von anderen zu schützen.

Deine körperlichen Grenzen:

Diese betreffen unsere körperliche Belastbarkeit, wie etwa die Fähigkeit, sich körperlich zu betätigen, zu arbeiten oder Aktivitäten auszuführen, ohne überfordert oder erschöpft zu werden.

Deine mentalen Grenzen:

Sie beziehen sich auf die Kapazität des Geistes, Informationen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen und komplexe Aufgaben zu bewältigen. Eine Überforderung auf mentaler Ebene zeigt sich oft in Konzentrationsverlust oder geistiger Erschöpfung.

Deine emotionalen Grenzen:

Diese betreffen unsere Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen und emotionale Belastungen zu verarbeiten. Wenn emotionale Grenzen überschritten werden, kann es zu stressbedingten Reaktionen, wie Angst oder Frustration, kommen.

Deine geistigen oder spirituellen Grenzen:

Sie betreffen die Werte und Überzeugungen, die wir in unserem Leben vertreten. Diese Grenzen sorgen dafür, dass wir in Einklang mit unseren Prinzipien und Überzeugungen leben und uns nicht gezwungen fühlen, diese Erwartungen aufzugeben.

Deine beruflichen Grenzen:

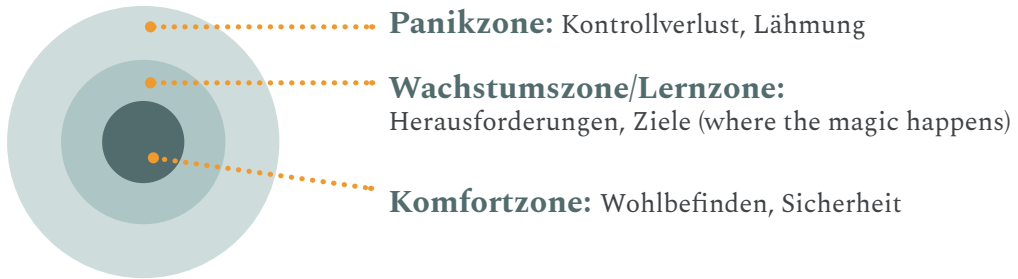
Diese betreffen die Grenzen, die wir in Bezug auf unsere Arbeit setzen, wie etwa die Grenze zwischen Beruf und Freizeit oder das Maß an Verantwortung, das wir übernehmen können, ohne unsere Gesundheit oder Lebensqualität zu gefährden.

Deine ganz individuellen Grenzen:

Besonders wichtig sind auch die ganz individuellen Grenzen, die aufgrund der eigenen Erfahrungen, Wertvorstellungen oder Glaubenssätze unterschiedlich ausgeprägt sind und mal mehr oder weniger gelebt werden. Mutig sein bedeutet mitunter auch, diese ganz individuellen Grenzen zu kennen, indem du deine eigenen Bedürfnisse spürst und wahrnimmst.

Wenn du aus Angst nicht zu genügen oder nicht alles richtig zu machen, zusätzliche Aufgaben übernimmst, obwohl du eigentlich keine Kapazitäten mehr dafür hast, oder die Aufgaben weit über deinen eigentlichen Verantwortungsbe-
reich hinausgehen, respektierst du höchstwahrscheinlich nicht deine individuellen Grenzen. Deshalb ist es besonders wichtig, deine beruflichen und privaten Werte aber auch DEINEN Wert zu kennen! Damit schaffst du dir eine gesunde Grundlage, um mutige Entscheidungen treffen zu können.

Wie weit du bei mutigen Entscheidungen deine Komfortzone verlässt, bleibt ganz dir überlassen. In der Erlebnispädagogik, [3] werden drei Zonen beschrieben, die im Wesentlichen veranschaulichen, wie ausgeprägt unsere Komfortzone aktuell ist.



Grafik entstanden aus der Erlebnispädagogik: Metapher 3 Zonen-Modell

Komfortzone

In unserer Komfortzone fühlen wir uns sicher. Wir bewegen uns im gewohnten und vertrauten Umfeld und können abschätzen, was auf uns zukommt. Planen ist daher relativ unbeschwert möglich. Nachdem wir uns im gewohnten und vertrauten Bereich bewegen, fehlt uns jedoch buchstäblich der Blick über den Tellerrand hinaus. Langfristig wird es immer schwieriger mit ungeplanten Veränderungen umzugehen. Lernen und wachsen an Herausforderungen bleiben aus.

Wachstums- bzw. Lernzone

Sobald wir das sichere Terrain, unsere Routine, unsere Komfortzone verlassen, befinden wir uns in der Wachstums- oder Lernzone. Durch das Verlassen der gewohnten und altbekannten Umgebung, müssen wir uns auf Neues einstellen. Dadurch lernen wir und daran wachsen wir. Da die Lernzone weniger planbar ist und wir nicht abschätzen können, was auf uns zukommt, bleiben wir in einer angespannten Haltung und warten erst mal ab, was passiert. Machen wir eine positive Erfahrung, so wird unsere Komfortzone automatisch größer. Wir stärken damit auch unsere Selbstwirksamkeit.

Panikzone

Können wir die uns gestellten Herausforderungen nicht meistern, entsteht relativ schnell Überforderung und die kann wiederum zu Panik führen. Solche negativen Erfahrungen führen schlussendlich dazu, dass wir lieber in der Komfortzone verweilen.