

**Sich selbst bewusst führen zum
privaten und beruflichen Erfolg?**

**Wie wäre es, wenn Sie wüssten was Sie in Ihrem Leben
verändern müssten
um prinzipiell glücklicher und zufriedener zu sein?**

Mein Name ist **Ulrike Bach... die Frau für den nächsten Schritt!** Ich bin Coach/
Trainerin und Therapeutin und habe mich auf Selbstcoachingmethoden
spezialisiert. D.h. ich gebe Ihnen meine Instrumente an die Hand, damit Sie



Die vier Worte: sich selbst bewusst führen bilden 4 Bausteine die Ihnen einen Fahrplan
und einfach Instrumente an die Hand geben. Dadurch richten Sie Ihr Leben so aus,
dass es Ihnen generell mehr Entspannung und Zufriedenheit verschafft und Sie so
leichter zu ihrem privaten und beruflichen Zielen und Erfolgen finden.

Vortrag 7it – 14.10.2013

„Sind Sie vom Leben getrieben -oder lassen Sie sich produktiv treiben?“

Neben den Informationen des Vortrags, möchte ich Ihnen einige kleine Übungen an die
Hand geben, die Sie im Alltag für sich anwenden können, damit sie sich „selbst-
bewusst-führen-können“ (siehe Seite 2).

Meine Überzeugung ist es: Jeder Mensch hat alles für eine gesunde und leichtere
Entwicklung in sich. Manchmal braucht es nur einen neuen Blickwinkel oder
Vorgehensweise um es zu entdecken.

Mein Angebot an Sie:

**Ein telefonisches Blitzcoaching von 15-30 Minuten – zu einem Thema das Sie
momentan beschäftigt. Vereinbaren Sie einen Termin!!!**

Ich wünsche Ihnen Klarheit in Ihren Zielen, Wünschen und innere Zufriedenheit
Bei allem was sie tun, Ihre



Kurze Übungen, um sich selbst bewusst zu führen

Dankbarkeitsübungen für jeden Tag -Dankbarkeit ist der Nährboden für alles –

Bevor Sie einschlafen: Lassen Sie den Tag Revue passieren und fragen Sie sich:

1. Ich habe heute erkannt...
2. Das macht mich heute dankbar...
3. Mein Vorhaben Morgen

oder

1 x am Tag, gegen Abend für 5–10 Min.:

1. „Welcher positive Sinn liegt im/ in ...
- schlimmsten - besten - scheinbar unwichtigsten
... Ereignis des Tages?“
2. „Worauf freu ich mich morgen?“

Bevor Sie aufstehen – werden Sie sich dem Tag bewusst und zählen Sie 2 Minuten auf für was sie an diesem Tag dankbar sind (gerne laut):

„Ich bin heute dankbar für.....“

Interpretationstop bei negativen Gedanken

- 1) Kann ich mir wirklich sicher sein, dass es so ist, wie ich es wahrnehme?
- 2) Was bringt es mir – so zu interpretieren?

oder zum stoppen von Ängsten

Was kann schlimmsten Falls passieren (denken Sie ihre Ängste zu Ende und oft sehen Sie, dass das Schlimmste nicht die Ängste wert ist)...

Gedankenstop

- Suchen Sie sich einen Gegenstand in etwas Entfernung
- Beschreiben Sie diesen Gegenstand:
 - Sachlich/ so genau wie es geht (am besten laut sprechen)

Atmen sie dabei ruhig und tief

Atemübung

Zählen Sie rückwärts von 10 auf 1 und atmen sie nach jeder Zahl einmal ruhig und kraftvoll durch die Nase in den Bauch ein und aus. (immer wenn Ihr Atmenrhythmus nicht stimmig ist)

Eins bin ich ihnen ja noch schuldig – Das dranbleiben...

Sie kennen das - Sie gehen aus einem Vortrag/ Workshop raus und sind motiviert etwas anzugehen und das hält einige Zeit an und dann.....

Es klappt nicht so und wir kommen ins grübeln und lassen es fallen...

Beispiel wir fangen mit joggen an und es klappt nicht wie erwartet... wir zweifeln, grübeln und denken, vielleicht ist ja walken besser... wir machen etwas Anderes...

Auch hier erstmal die Erklärung, warum es so schwer fällt an Vorhaben dran zu bleiben.

- 1) unser System (wir) strebt nach Stabilität – fügen wir etwas Neues hinzu wehrt sich das System erst einmal und will zum Alten zurück
- 2) Entwicklung geht nicht konstant nach oben, sondern hat Plateauphasen, dass heißt Phasen in denen nichts weiter geht oder es geht sogar rückwärts

Was braucht es, um Vorhaben trotzdem weiter zu verfolgen:

- 1) Dankbarkeit für das Hier und Jetzt und annehmen was ist
- 2) langfristige Ziele mit tiefliegendem Grund, der von Herzen kommt. Ein Ziel was Sie wirklich wollen oder mit einem Sinn verknüpfen.
- 3) Verständnis für Entwicklung – und das es Plateauphasen (in denen nichts weiter geht oder sogar Rückwärtsbewegung stattfindet) gibt
- 4) Praxis/ Training/ Kontinuität / üben üben üben (z.B.: angegebenen Übungen mal jeden Tag 4 Wochen durchhalten)
- 5) Dabei sanft und wertschätzend mit sich umgehen (mein Lieblingssatz: Ah ... (das und das ist nicht so wie ich will) auch das wird sich wieder ändern!) und dranbleiben
- 6) Gemeinschaft – Verbündete suchen

Alles was sie sich vornehmen und nicht umsetzen, schwächt ihr Selbstwert und Erfolgswusstsein – deshalb ist es so wichtig die Plateauphase nicht als schuld bei sich selbst, sondern als normal zu erachten und einfach weiter zu machen!

Viel Erfolg und nutzen Sie mein Angebot ;-)

Sich selbst bewusst führen

