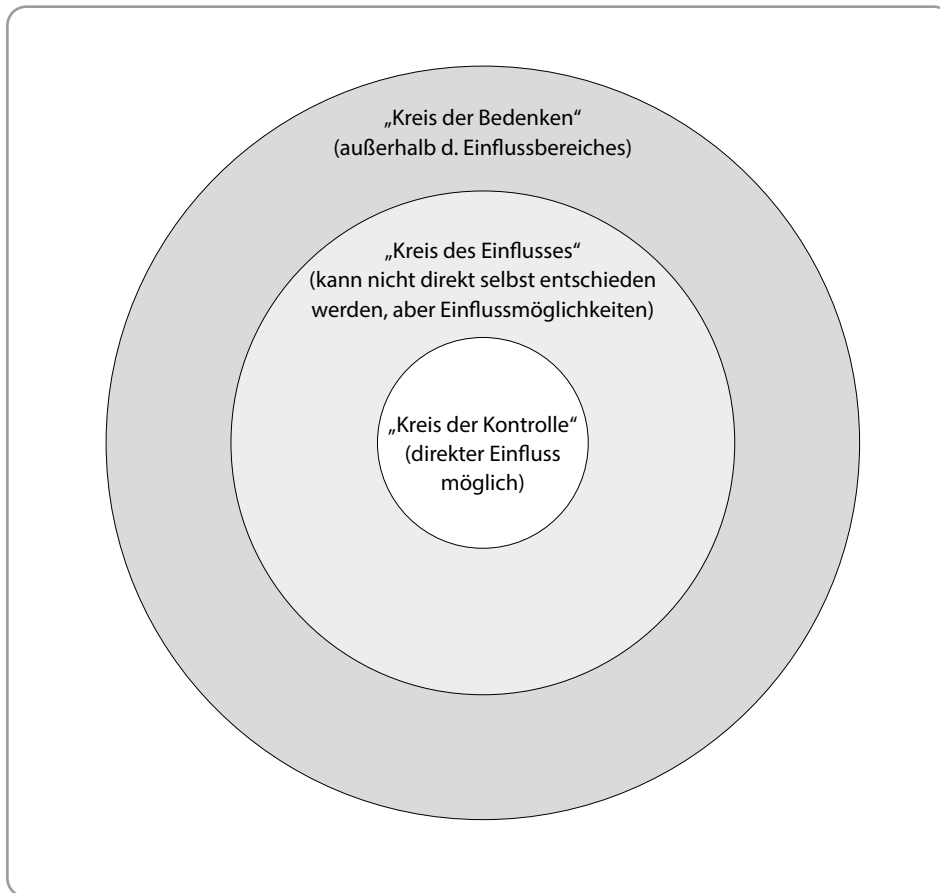


# Handouts für Coaches

## Arbeiten mit dem *Circle of Influence* nach Covey

Der *Circle of Influence* ist ein sehr wirksames Modell im Coaching. Häufig zeigt es Klient:innen auf, dass sie tatsächlich selbstwirksamer sind, als sie denken. Oder sie entdecken Möglichkeiten, um ihre Selbstwirksamkeit auszubauen.



Circle of Influence

Der *Circle of Influence* unterscheidet drei Ebenen:

1. Innerster Kreis – *Circle of Control*: Dieser Bereich umfasst alles, was selbst entschieden werden und auf das mit entsprechenden Handlungen direkt Einfluss genommen werden kann (eigene Gedanken, das eigene Verhalten etc.). Hier besteht die volle Kontrolle.
2. Mittlerer Kreis – *Circle of Influence*: Dieser Bereich beinhaltet vieles, was einen beschäftigt, jedoch nicht direkt selbst entschieden werden kann. Es gibt aber die Möglichkeit, durch eigene Handlungen Einfluss zu nehmen (Beziehungen, Gesundheit, berufliche Entwicklungen etc.).
3. Äußerer Kreis – *Circle of Concern*: Hier sind die Themen angesiedelt, die einen bewegen, die sich aber außerhalb des eigenen Einflussbereiches befinden (politisches Weltgeschehen, oft auch das Verhalten anderer Menschen etc.). Gerade diese sind emotional oft am schwersten anzuerkennen, weil sie ein Gefühl der Ohnmacht auslösen.

Lasse dir von deinen Klient:innen ihr Coachinganliegen im Detail schildern. Sammle die unterschiedlichen Aspekte und Themen möglichst auf Metaplankarten. Überlegt gemeinsam, welches Thema welchem Kreis zuzuordnen ist. Wichtig für den Prozess ist, allumfassend zu denken und keine Handlungsoptionen zu übersehen. Kreative (auf den ersten Blick absurde Vorschläge) sind willkommen. Hier darf sich auch der Coach mit Ideen einbringen. Zunächst ist es wichtig, den gesamten „Strauß der Möglichkeiten“ aufzuzeigen. Was in die Umsetzung kommt, entscheidet der Coachee.

Symbolisiere den *Circle of Influence* mithilfe von langen Seilen oder bestimmten Bodenankern auf dem Boden und lasse deinen Klienten oder deine Klientin nacheinander in die jeweiligen Ringe des Kreises treten. Dort stellst du ihm oder ihr die folgenden Fragen:

- **Im Kreis der Bedenken:** Wo kannst du die Dinge nicht (mehr) beeinflussen? Was ist unverrückbar, egal, wie sehr du dich auch anstrengst? Wo hast du wirklich gar keinen Einfluss? Was ist, wie es ist? Worauf verschwendest du aktuell noch Energie, bist aber nicht wirksam damit? Wo ertappst du dich beim Jammern? Wo ärgerst du dich immer wieder?
- **Im Kreis des Einflusses:** Wer kann dir hier helfen? Wer kennt vielleicht jemanden, der helfen kann? Was hast du schon versucht? Was könntest du noch versuchen zu verändern? Was ist dein Beitrag am Gelingen?
- **Im Kreis der Kontrolle:** Was hat schon geholfen? Wo sind kleinere Veränderungen möglich? Was kannst du noch tun? Angenommen, es gäbe keine Beschränkungen und du wärst total mutig, hättest nichts zu verlieren – was wäre noch möglich? Wie genau kannst du die Situation beeinflussen? Wie viel Aufwand ist dir das wert? Wen oder was brauchst du dazu noch? Was ist ein guter nächster Schritt?

Zum Abschluss bitte den Klienten oder die Klientin nochmals in den Kreis der Bedenken und bitte ihn oder sie zu fühlen, wie es ist, hier einfach nichts tun zu können, rein gar nichts. Diese „Fühlübung“ wiederhole in den beiden anderen Kreisen. So kann dein:e Klient:in die Erkenntnisse im Körper verankern. Das ist mitunter ein sehr intensiver Prozess.

**Denke daran:** Trotz der Wichtigkeit, das eigene Selbstwirksamkeitserleben zu stärken, gilt es zugleich zu akzeptieren, dass es Themen gibt, die unveränderbar sind oder sich dem eigenen Einfluss entziehen. Daher sollte frühstmöglich eine Akzeptanz der eigenen Grenzen geschaffen werden, um den Fokus gezielt auf jene Themen zu richten, die gestaltbar sind.

## Attributionstheorie in der Praxis

Worauf führt deine Klient:in Erfolge / Misserfolge zurück? (Beispiele)

Global	spezifisch	intern	extern	stabil	variabel
Klient:in: „Ich kann eigentlich nichts oder nicht viel!“ Coach: „Bist du dir wirklich ganz sicher, dass du nichts oder so wenig kannst?“	Klient:in: „Das kann ich nicht!“ Coach: „Wann oder wo gelingt es dir? Was kannst du gut? Mindestens so gut wie andere oder sogar besser?“	Klient:in: „Das liegt an mir“ / „Es ist allein meine Schuld.“ Coach: „Ist es wirklich allein deine Schuld? Was genau war dein Anteil daran?“	Klient:in: „Das liegt an den Umständen.“ Coach: „Wer oder was könnte einen Beitrag geleistet haben?“	Klient:in: „Das ist immer so!“ Coach: „Ist das wirklich immer so? Wo / wann war es denn schon anders?“	Klient:in: Das ist mir heute nicht gelungen.“ Coach: „Was war in dieser Situation das Besondere?!

Beispiele

Notiere dir die Aussagen deines Coachees und hinterfrage diese anschließend (s. Beispiele):

Global	spezifisch	intern	extern	stabil	variabel
Aussage des Klienten oder der Klientin:	Aussage des Klienten oder der Klientin:	Aussage des Klienten oder der Klientin:	Aussage des Klienten oder der Klientin:	Aussage des Klienten oder der Klientin:	Aussage des Klienten oder der Klientin:

Gefühl des Klienten / der Klientin die Aussage betreffen zu Beginn des Coachingprozesses:

Gefühl des Klienten / der Klientin die Aussage betreffend am Ende des Coachingprozesses:

## Die Säulen des Selbstwerts

Das Modell von Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob (2007) unterscheidet vier wichtige Bereiche des Selbstwertes:

- Selbstakzeptanz
- Selbstvertrauen
- Soziale Kompetenz
- Soziales Netz

Ist einer der Bereiche deutlich geringer ausgeprägt, kann der Selbstwert aus dem Gleichgewicht geraten. Diese Dysbalance kann als länger wählender Zustand bestehen oder durch ein Ereignis akut ausgelöst werden.

Kläre im Coachingprozess, ob bei deinem Klienten/ deiner Klientin ein Ungleichgewicht besteht. Dies kannst du z. B. mit folgenden Fragen erforschen:

1. **Selbstakzeptanz:** Was schätzt du besonders an dir? Welche Limitierungen hast du? Wie geht es dir mit deinen Limitierungen? Wie gerne magst du dich? Wärest du gerne mit dir befreundet? Warum?
2. **Selbstvertrauen:** Was kannst du besonders gut? Worauf bist du stolz? Was traust du dir zu? Was nicht?
3. **Soziale Kompetenz:** Wie teamfähig bist du? Wie schätzt du deine Kommunikations- und Überzeugungsfähigkeit ein? Wie empathisch empfindest du dich?
4. **Soziales Netz:** Wie sieht dein soziales Umfeld/ Netzwerk aus? Wer sind Vertrauenspersonen? Wie wichtig bist du für andere? Wie wichtig sind dir soziale Kontakte? Wie pflegst du dein enges soziales Netz? Wer ist in der Not für dich da?

Du kannst auch direkt mit dem Modell arbeiten und deinen Klienten/deine Klientin fragen, wie ausgewogen oder unausgewogen die Säulen eingeschätzt werden. Hierzu kann jede Säule mit einer Zahl von 1 (= wenig bis gar nicht vorhanden) bis 10 (= gut ausgeprägt) belegt werden. Das entsprechende Arbeitsblatt zum Austeilen findest du unter den „Arbeitsblättern für Klient:innen“.

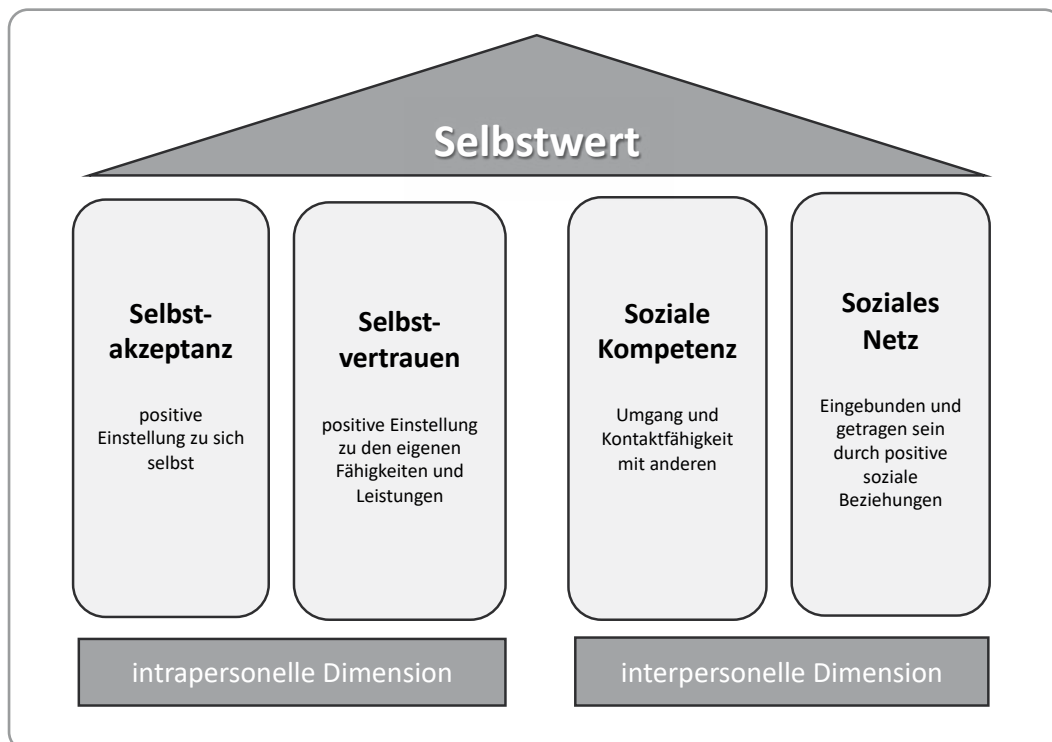


Abbildung 3.1: Vier Säulen des Selbstwerts nach Potreck-Rose & Gitta Jacob (2021)

## Selbsteinschätzung hinsichtlich des Selbstmitgefühls

Um ein Gespür dafür zu entwickeln, mit welcher selbstmitfühlenden Haltung dein:e Klient:in auf sich blickt, lese ihr oder ihm die Sätze aus folgender Tabelle vor und bitte darum, spontan anzugeben, welche Reaktionen die Aussagen auslösen:

Aussagen	Reaktion
Auch wenn es mir schlecht geht, gehe ich liebevoll mit mir um.	
Ich versuche, geduldig und verständnisvoll mit mir und meinen Schattenseiten umzugehen.	
Wenn ich in einer Krise stecke, kann ich mir vergegenwärtigen, dass diese wieder vergeht.	
Wenn ich versagt habe, weiß ich, dass auch andere Menschen nicht perfekt sind.	
Grundsätzlich bin ich eher mild und geduldig mit mir selbst.	
Grundsätzlich glaube ich, dass andere Menschen leichter durchs Leben kommen.	
Auch andere machen Fehler. Ich nutze Fehler, um daraus zu lernen.	
Meine Gefühle überfluten mich regelrecht.	
Ich habe einen liebevollen Blick auf mich, unabhängig davon, was andere denken.	

# Für einen gelungenen Einstieg ins Thema Selbstfürsorge

## Zeitmangel / fehlende Priorisierung

Welche Aufgaben, Tätigkeiten oder Verpflichtungen sind dir besonders wichtig?

Sind deine Wichtig-Tätigkeiten und dein Zeitkontingent kompatibel?

Was könntest du weglassen? Was könntest du delegieren?

Was machst du, wenn dein:e Partner:in oder dein:e beste:r Freund:in in Not ist? Woher nimmst du dann die Zeit?

Planst du Puffer mit ein?

Gibt es Zeitfresser in deinem Alltag (Ablenkung, Unterbrechungen, Unordnung, Meetings, Perfektionismus, Motivationsmangel ...)?

## Sich selbst nicht wichtig sein / fehlende Abgrenzung

Wie gut gelingt es dir, dir für dich selbst Zeit zu nehmen?

Warum bist du es nicht wert, dir selbst Zeit zu nehmen?

Wie ist es für dich, wenn sich andere um sich selbst kümmern (vielleicht gibt es ein konkretes Beispiel aus dem Umfeld)?

Wann hast du zuletzt für deine Bedürfnisse gesorgt?

Wo und wann hast du dir Raum für dich genommen?

Wo gab es Widerstand? Und wie bist du damit umgegangen?

Was passiert mit den Menschen, um die du dich kümmerst, wenn du gar nicht mehr kannst?

Wer kümmert sich um dich?

Wann hast du schon mal jemanden enttäuscht, als du für dich gesorgt hast? Wie war das genau?

Wo könntest du besser für dich sorgen? Wen würde das mit betreffen? Was glaubst du, was dann passiert?

Wenn du immer auf alle Rücksicht nimmst, wie sehen dann deine nächsten Wochen / Monate / Jahre aus?

Wo könntest / solltest du einmal nein sagen?

## Permanenter Aktionismus

Warum ist es für dich so wichtig, immer etwas zu tun?

Was passiert, wenn mal nichts passiert?

Angenommen, du bist krank. Was passiert dann in dir? Was zeigt sich?

Was ist dir im Leben insgesamt wichtig? (Evtl. auch eine Werteübung anschließen.)

Wann machst du Pausen? Was machst du in den Pausen?

## **Mangelndes Bewusstsein / Unkenntnis**

Wo und wann hast du dich zuletzt so richtig wohl und entspannt gefühlt?

Über was freust du dich am meisten?

Was gibt dir Kraft und Energie?

Was machst du, wenn du gar nicht mehr kannst?

Was tut dir richtig gut?

Hast du eine Idee, warum es sinnvoll sein könnte, etwas Gutes für dich zu tun?

Wie sorgst du gut für dich?



# Arbeitsblätter für Klient:innen

## Wie steht es um dein Selbstwirksamkeitserleben? Mach den Test!

Bewerte, wie stark die folgenden Aussagen auf dich zutreffen. Setze ein Kreuzchen unter die Zahl, die dir intuitiv stimmig erscheint, und denke nicht allzu lange über deine Wahl nach:

1 = trifft voll und ganz zu

2 = eher ja

3 = mal so, mal so

4 = eher nicht

5 = trifft nicht zu

		1	2	3	4	5
1	Krisen gehören zum Leben. Ich komme immer durch.					
2	Aus jeder Krise kann ich lernen.					
3	Ich weiß um meine Stärken und vertraue darauf.					
4	Ich kann im Leben immer etwas tun, habe eine Wahl.					
5	Auch wenn es „eng“ wird, kann ich mich auf mich selbst verlassen.					
6	Bei Problemen finde ich immer Wege, Ideen und Lösungen.					
7	Ich weiß, dass Probleme vorübergehen und wieder bessere Zeiten kommen.					
8	Ich habe immer eine Idee, was ich tun kann, oder weiß, wo ich mir Hilfe und Unterstützung holen kann.					
9	Ich habe Ziele und setze mich für sie ein.					
10	Die Sinnhaftigkeit des Lebens sehe ich auch, wenn ich Probleme habe.					
11	Ich lande immer auf „den Beinen“.					
12	Grundsätzlich bin ich zufrieden mit mir.					
13	Ich höre auf meinen Körper.					
<b>Gesamtpunktzahl</b>						

## Auswertung:

Dies ist eine aktuelle Bestandsaufnahme. Wichtig ist, dass du liebevoll auf das Ergebnis blickst, um Hinweise für deine Entwicklung zu finden. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch. Es geht um Impulse für inneres Wachstum und Förderung der Selbstwirksamkeit.

Je niedriger die Punktzahl ist, desto selbstwirksamer erlebst du dich.

Eine **Punktzahl von 13–25** Punkten zeigt, dass du gut gewappnet bist für die Unwägbarkeiten, die das Leben mit sich bringt.

Bei einer **Punktzahl von 26–35** kommst du vermutlich überwiegend gut im Leben zurecht, allerdings gibt es an der einen oder anderen Stelle Möglichkeiten zur Verbesserung.

Liegt die **Punktzahl über 35**, fühlst du dich wahrscheinlich in vielen Situationen vorrangig ausgeliefert und/oder machtlos. Womöglich hast du im Moment kaum Zugriff auf eigene Ressourcen und/oder durchlebst vielleicht sogar eine Krise. In solchen Phasen passiert es leicht, dass das Zutrauen in die Selbstwirksamkeit geschwächt ist. Daran lässt sich aber arbeiten!

Grundsätzlich gilt: Je höher die Punktzahl, desto wichtiger ist der Blick auf die eigenen Stärken! Gerade die Aussagen, die mit einer 4 oder 5 bewertet wurden, zeigen die größten Potenziale bzw. Entwicklungsfelder auf.

## Hilfreiche Fragen zur Selbstreflexion

Regelmäßige Selbstreflexion ist eine wichtige Voraussetzung für Weiterentwicklung und Aufdeckung der blinden Flecken. Folgende Fragen kannst du dazu beispielsweise (am besten schriftlich) für dich klären:

Inwiefern war ich heute selbstwirksam? Was genau ist geschehen? Was war mein Anteil daran?

---

---

Was hat mir heute Freude bereitet? Was habe ich dazu beigetragen, dass dies möglich war?

---

---

Was möchte ich gerne anders machen? Wie kann ich das angehen?

---

---

Worüber mache ich mir Sorgen? Was beschäftigt mich gerade sehr? Und was kann ich im Kleinen dagegen tun?

---

---

Angenommen, es ist ein Jahr vergangen: Was würde ich zu meinem Ich von vor einem Jahr sagen?

---

---

Habe ich die Zeit heute gut genutzt? Was mache ich morgen anders?

---

---

Habe ich gut für mich gesorgt? Wie ist mir das gelungen?

---

---

Was war mir heute wichtig? Wie bin ich ins Handeln gekommen?

---

---

## Fragebogen zu den sechs Säulen des Selbstwertgefühls

(Inspiriert von Branden, 1995)

	Auf einer Skala von 1 (= trifft kaum oder gar nicht zu) bis 10 (= trifft absolut zu)
Mein Verhalten hinterfrage ich regelmäßig (mehrmals täglich).	
Entscheidungen treffe ich zügig.	
Im Grundsatz finde ich mich o. k. so, wie ich bin.	
Ich mag mich trotz meiner Schwächen und Defizite. Diese gehören zu mir.	
Ich gehe davon aus, dass ich selbst meines Glückes Schmied bin.	
Ich trage die Verantwortung für mein Tun und Handeln und auch für mein Nichtstun und Nichthandeln.	
Wenn ich etwas will, setze ich mich mit voller Kraft dafür ein.	
Ich kann bei meiner Meinung bleiben, auch wenn andere eine andere Sichtweise einnehmen.	
Ich habe Ideen und Vorstellungen, was ich im Leben erreichen will.	
Ich erlebe mich handlungsorientiert. Das bedeutet, wenn ich eine Idee oder Vorstellung von etwas habe, komme ich auch zügig in die Umsetzung.	
Ich kenne meine Werte.	
Ich gebe meinen Werten in meinem Leben ausreichend Raum.	

# Die Säulen des Selbstwerts

(nach Potreck-Rose & Jacob, 2007)

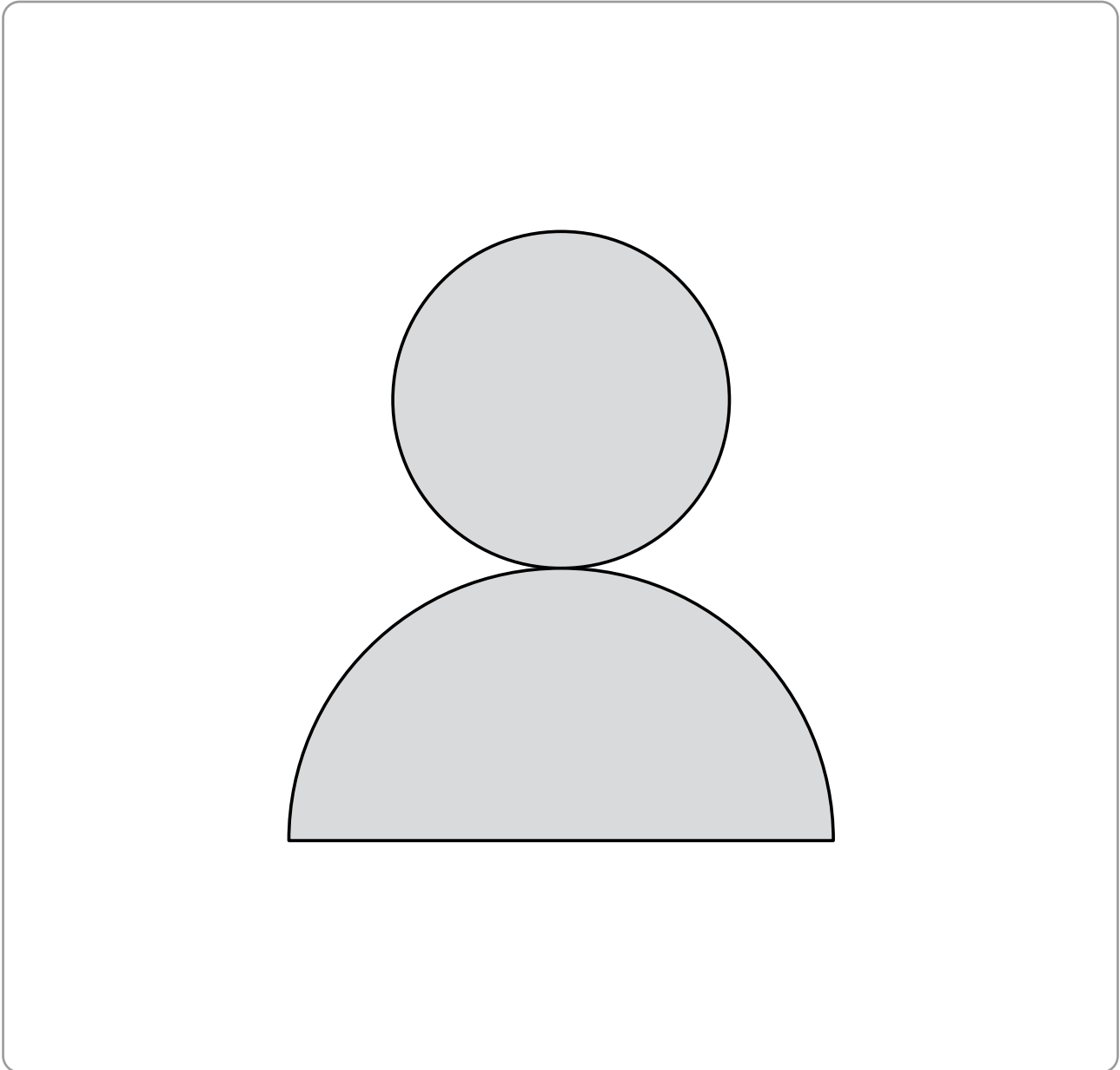
Wie ausgewogen oder unausgewogen schätzt du die einzelnen Säulen deines Selbstwerts ein auf einer Skala von 1 (= wenig bis gar nicht vorhanden) bis 10 (= gut ausgeprägt)?

The diagram consists of four empty cylindrical pillars arranged horizontally. Above each pillar is a label: 'Selbstakzeptanz', 'Selbstvertrauen', 'Soziale Kompetenz', and 'Soziales Netz'. To the left of the pillars is a vertical scale with an upward-pointing arrow. The scale has three numerical markers: '1' at the bottom, '5' in the middle, and '10' at the top. The pillars are currently empty, indicating that no ratings have been entered.

## Was beeinflusst den Selbstwert?

Welche von außen kommenden negativen Einwirkungen auf dein Selbstwertgefühl fallen dir ein? Notiere diese auf dem Papier *außerhalb* des Umrisses.

Welche Einflüsse stärken deinen Selbstwert? Notiere auch diese (gerne in einer anderen Farbe). Suche hier auch gezielt nach inneren positiven Gedanken, Gefühlen, Bildern etc. und notiere diese *innerhalb* des Umrisses.



## Welche Werte sind dir wichtig?

Abenteuer, Achtsamkeit, Agilität, Aktivität, Aktualität, Akzeptanz, Altruismus, Andersartigkeit, Anerkennung, Anmut, Ansehen, Anstand, Ästhetik, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Authentizität, Begeisterung, Beharrlichkeit, Benehmen, Bescheidenheit, Besonnenheit, Dankbarkeit, Demut, Disziplin, Effektivität, Effizienz, Ehrlichkeit, Empathie, Entscheidungsfreude, Erfolg, Fairness, Familie, Fleiß, Flexibilität, Fitness, Freiheit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Frieden, Fröhlichkeit, Fürsorglichkeit, Geduld, Gelassenheit, Gemütlichkeit, Gerechtigkeit, Gesundheit, Glaube, Großzügigkeit, Güte, Harmonie, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Hingabe, hoffnungsvoll, Höflichkeit, Humor, Idealismus, Innovation, Integrität, Intelligenz, Interesse, Intuition, Klugheit, konservativ, Kontrolle, Kreativität, Leidenschaft, Leichtigkeit, Liebenswürdigkeit, Loyalität, Mitgefühl, Mut, Nachhaltigkeit, Nächstenliebe, Neutralität, Offenheit, Optimismus, Ordnungssinn, Pflichtgefühl, Phantasie, Pragmatismus, Präsenz, Präzision, Professionalität, Pünktlichkeit, Realismus, Redlichkeit, Respekt, Rücksichtnahme, Ruhe, Schönheit, Sanftmut, Sauberkeit, Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Sensibilität, Seriosität, Sicherheit, Solidarität, Sorgfalt, Sparsamkeit, Spaß, Standfestigkeit, Sympathie, Teamgeist, Tapferkeit, Teilen, Toleranz, Tradition, Transparenz, Treue, Tüchtigkeit, Unabhängigkeit, Unbestechlichkeit, Verantwortung, Verlässlichkeit, Vertrauen, Vergebung, Wachsamkeit, Weisheit, Weitsicht, Willenskraft, Würde, Zielstrebigkeit, Zivilcourage, Zuverlässigkeit, Zuneigung, Zuversicht



## Übersicht geläufiger Glaubenssätze

Markiere bitte die fünf Glaubenssätze, die dich am stärksten ansprechen. Welcher davon stellt zurzeit/für dein Anliegen die größte Limitierung dar?

- |                                                                                   |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ohne Fleiß kein Preis!                                   | <input type="checkbox"/> Traue niemandem!                                             |
| <input type="checkbox"/> Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!                     | <input type="checkbox"/> Ich bin weniger wert als andere.                             |
| <input type="checkbox"/> Gelegenheiten sind da, um ergriffen zu werden.           | <input type="checkbox"/> Ich falle zur Last.                                          |
| <input type="checkbox"/> Geben ist seliger, denn Nehmen.                          | <input type="checkbox"/> Ich genüge nicht.                                            |
| <input type="checkbox"/> Besser ein Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. | <input type="checkbox"/> Ich verdiene keine Liebe / Anerkennung / Rücksichtnahme etc. |
| <input type="checkbox"/> Das Leben ist kein Wunschkonzert.                        | <input type="checkbox"/> Ich bin allein.                                              |
| <input type="checkbox"/> Harte Arbeit ist der Schlüssel zum Erfolg!               | <input type="checkbox"/> Ich bin langweilig.                                          |
| <input type="checkbox"/> Arbeit muss Spaß machen!                                 | <input type="checkbox"/> Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.                   |
| <input type="checkbox"/> Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.                      | <input type="checkbox"/> Ich muss es anderen rechtmachen.                             |
| <input type="checkbox"/> Den Tüchtigen gehört die Welt.                           | <input type="checkbox"/> Ich bin an allem schuld.                                     |
| <input type="checkbox"/> Ich darf keine Fehler machen!                            | <input type="checkbox"/> Ich muss gefallen.                                           |
| <input type="checkbox"/> _____                                                    | <input type="checkbox"/> _____                                                        |
| <input type="checkbox"/> _____                                                    | <input type="checkbox"/> _____                                                        |

Welche Gedanken/Sätze untermauern diesen Glaubenssatz, verstärken und bestätigen ihn?

---

---

---

Stimmt das wirklich so? Ohne Ausnahme?

Wie könnten realistischere Formulierungen lauten?

---

---

---

# Fixed Mindset oder Growth Mindset?

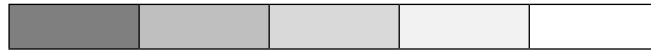
Zu welchen inneren Überzeugungen tendierst du?

## Fixed Mindset

Ich vertraue auf das, was ich schon weiß.



Misserfolge zeigen mir meine Grenzen auf.



Meine Fähigkeiten sind mir in die Wiege gelegt



Herausforderungen meide ich lieber.



Mich verletzt und verunsichert es, wenn andere mich kritisieren.



## Growth Mindset

Ich lerne gerne Neues.

Misserfolge zeigen mir auf, wo ich mich noch verbessern kann.

Ich habe Lust, Neues auszuprobieren und zu lernen.

Herausforderungen spornen mich an.

Konstruktive Kritik empfinde ich als hilfreiche Rückmeldung.

Der Mindset-Check

## SMARTER Ziele

Mit **Annäherungszielen** („hin zu“) kann gegen die Tendenz zum Fixed Mindset gearbeitet werden. Die dahinterliegende Idee ist, durch positive Umsetzungserfahrungen die Selbstwirksamkeit zu stärken. Dies wiederum hat einen positiven Einfluss auf das Selbstbild.

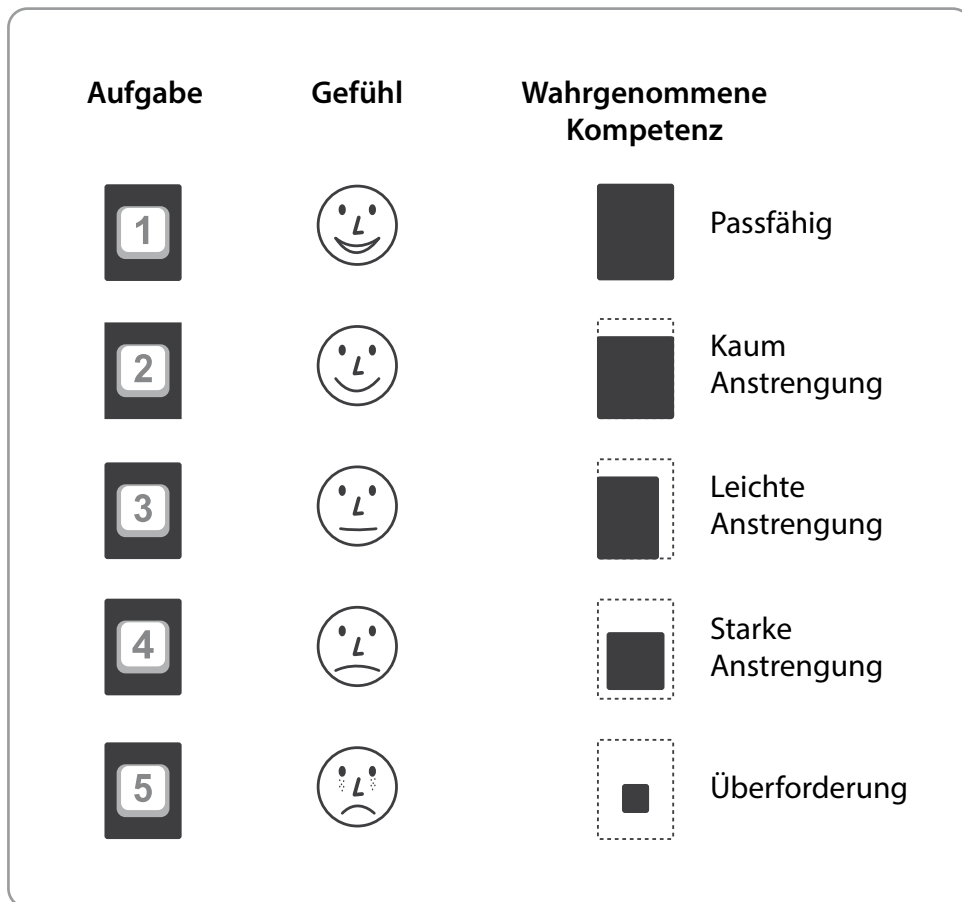
Je nachdem, welches Ziel du dir setzt und wie du dieses formulierst, kann es dich entweder anspornen oder demotivieren. Grundsätzlich sollten Ziele SMART formuliert sein:

<b>S</b>	Spezifisch	Was genau will ich erreichen?
<b>M</b>	Messbar	Wann bin ich zufrieden? Wenn was genau erreicht ist?
<b>A</b>	Attraktiv	Es sollte ein positiver Zustand angestrebt werden („Ich ernähre mich gesund“ statt „Ich esse kein Junk-Food mehr“).
<b>R</b>	Realistisch	Das Ziel sollte im Rahmen der eigenen Möglichkeiten liegen.
<b>T</b>	Terminiert	Zum Zeitpunkt X habe ich mein Ziel erreicht.

# Zielearbeit

Positives Selbstbild aufbauen			
Was genau möchtest du erreichen? Wie sieht der Zielzustand aus?	Welche (inneren und / oder äußeren) Widerstände könnten auftreten?	Wie kannst du diesen Widerständen begegnen?	Wer und / oder was unterstützt dich bei deinem Vorhaben (Personen, Bilder, Affirmationen etc.)?
<b>Verhalten:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Interaktion mit anderen:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Gedanken und Gefühle:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Körperwahrnehmung:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>Daraus folgen welche ersten Schritte?</b> <hr/> <hr/> <hr/>			

## Sind Anforderungen und Kompetenzen deckungsgleich?



Stimmen Aufgabe und wahrgenommene Kompetenz überein?

Bitte nimm eine Selbsteinschätzung vor: Wie nimmst du deine eigenen Kompetenzen in Bezug auf die zu erledigenden Aufgaben wahr?

1. Deckungsgleich (Anforderungen und vorhandene Kompetenzen entsprechen sich oder es besteht sogar eine Unterforderung)
2. Ein bisschen Anstrengung muss eingeplant werden (günstig für Menschen, die gerne gefordert werden).
3. Etwas mehr Anstrengung ist nötig, um die Aufgabe zu bewältigen (hier kann die Überforderung beginnen).
4. Überforderung (extreme Kompensation; Anstrengung)
5. Keine Passung (Vermeiden, vertuschen, Resignation, Schuldzuweisungen)

**Beachte:** Die wahrgenommene Kompetenz bildet nicht immer die Realität ab. Hier ist das Selbstbild, das du verinnerlicht hast, maßgebend.

## Welche(s) der folgenden Adjektive beschreibt / beschreiben deinen momentanen Zustand?

abgeschlagen	energielos	irritiert	sehnsüchtig
abgespannt	entmutigt	kalt	skeptisch
alarmiert	entsetzt	kaputt	sorgenvoll
allein	entrüstet	kribbelig	sprachlos
angeödet	enttäuscht	lasch	starr
angespannt	entwaffnet	leiblos	streitlustig
angewidert	erbst	lethargisch	träge
ängstlich	ermüdet	lustlos	traurig
ärgerlich	ernüchert	miserabel	unglücklich
alarmiert	erregt	müde	unruhig
angeekelt	erschlagen	mutlos	unsicher
apathisch	erschöpft	nervös	unter Druck
aufgeregt	erschreckt	kummervoll	überlastet
aufgewühlt	erschüttert	leiderfüllt	überwältigt
aus der Fassung	fassungslos	melancholisch	unbehaglich
ausgehungert	faul	misstrauisch	verängstigt
ausgelaugt	finster	mittellos	verärgert
außer mir	frustriert	mürrisch	verbittert
bedrückt	furchtsam	niedergeschlagen	verdrießlich
bekommen	geängstigt	ohnmächtig	verdrossen
bekümmert	gefühllos	panisch	verlegen
beleidigt	gehemmt	passiv	verletzlich
berührt	gekränkt	peinlich berührt	verloren
beschämt	geladen	perplex	verschlossen
besorgt	gelähmt	pessimistisch	verspannt
bestürzt	gelangweilt	rachsüchtig	verstimmt
betroffen	genervt	ruhelos	verstört
betrübt	gequält	satt	verunsichert
bitter	gerädert	sauer	verwirrt
blockiert	gereizt	scheu	verzweifelt
depressiv	gestresst	schläfrig	wütend
deprimiert	getrennt	schlapp	zaghaf
dumpf	gleichgültig	schlecht	zappelig
durcheinander	grollend	schockiert	zerbrechlich
eifersüchtig	hasserfüllt	schüchtern	zerschlagen
einsam	hilflos	schwach	zerrissen
elend	hin- und hergerissen	schwer	zornig
empört	in Panik	schwerfällig	zwiespältig
enttäuscht		seelenwund	

## Der Masterplan für gelingende Veränderungen

# Masterplan

### Absichtsbildung / Ziel:

Wohin willst du dich entwickeln?  
Was willst du erreichen?

Woran erkennst du, dass du dein  
Ziel erreicht hast?

### Vorbereitung:

Welches Verhalten gilt es zu  
verändern?

Wer oder was kann dir dabei  
helfen?

Sind die Rahmenbedingung für  
dein Veränderungsvorhaben  
gegeben?

### Handlung:

Was genau wirst du tun?

Welche Etappenziele lassen sich  
definieren?

Erste kleine Schritte:

- 1.
- 2.
- 3.

### Aufrechterhaltung:

Mit welchen Schwierigkeiten ist  
zu rechnen? Wie kannst du diesen  
begegnen?

Wie fühlt sich der Zielzustand an?

Wie hältst du deine  
Veränderungsmotivation  
aufrecht?

### Stabilisierung:

Wie belohnst du dich?

Wer gibt dir Rückmeldung?

Wann nimmst du dir Zeit zur Selbstreflexion?

Wie gehst du mit Rückschlägen um?

## Selbsteinschätzung Selbstfürsorge

Nutze die folgende Checkliste für einen ersten Zugang zur Ausprägung deiner Selbstfürsorge. Bewerte dazu die folgenden Aussagen danach, wie stark sie jeweils auf dich zutreffen (1 = nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft, 5 = sehr oft):

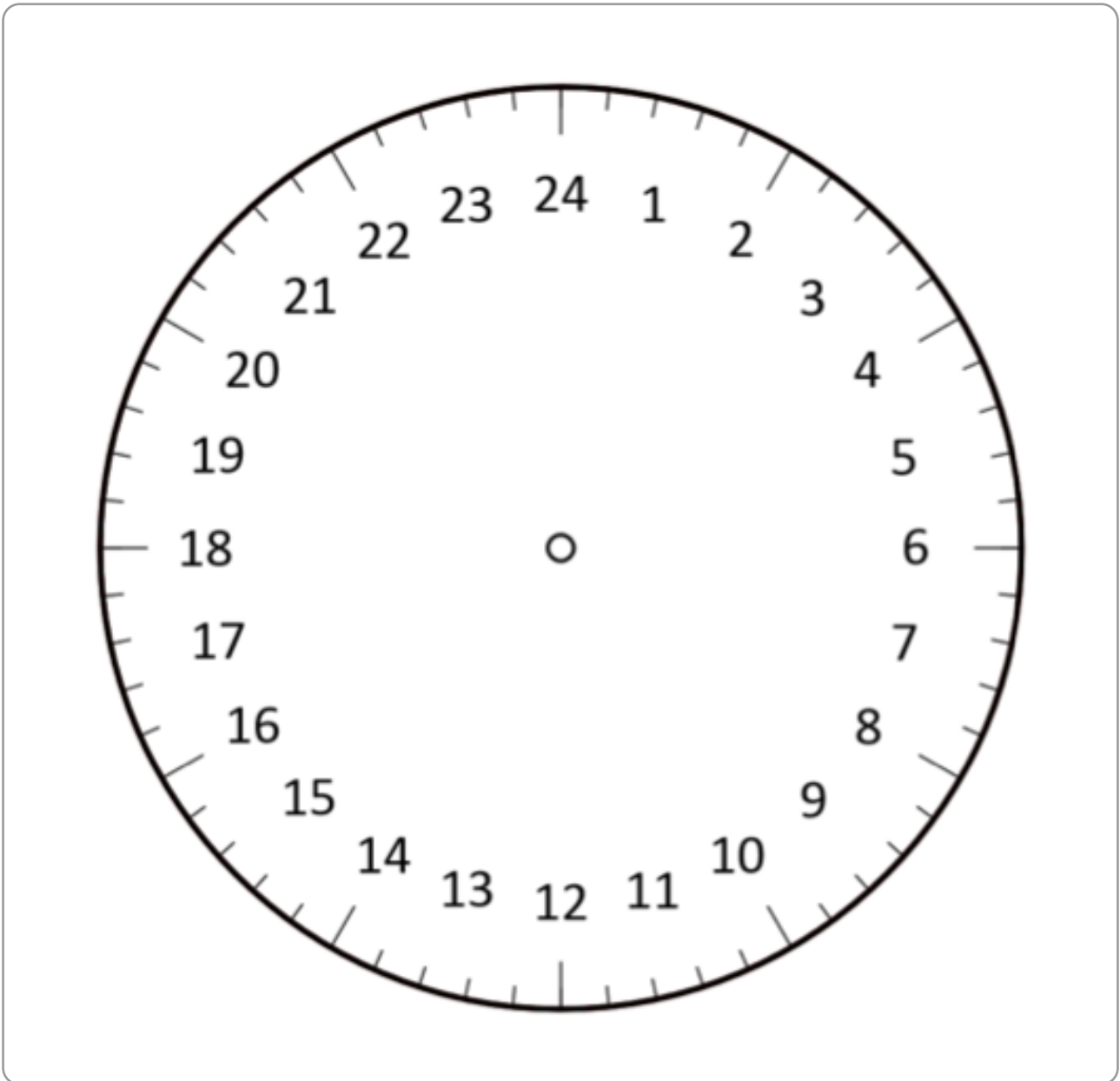
Aussage	Eigene Einschätzung
Wenn ich krank bin, ruhe ich mich aus.	
Ausreichend Schlaf ist mir wichtig und dafür Sorge ich auch.	
Ich ernähre mich gesund.	
Ich bewege mich regelmäßig.	
Ich pflege meine sozialen Kontakte.	
Ich nehme mir Zeit, um mich und mein Verhalten zu reflektieren.	
Ich achte auf meine eigenen Bedürfnisse.	
Ich setze Grenzen und sage auch mal nein.	
Grundsätzlich bin ich zufrieden mit mir. Mit all meinen Ecken und Kanten, Stärken und Potenzialen.	
Ich besitze einige gute Eigenschaften.	
Wenn es stressig wird, suche und finde ich einen Ausgleich.	
Meine Zeit kann ich gut einteilen. Es bleibt auch immer etwas Raum für mich.	
Ich nehme mir Zeit für mein Hobby.	
Ich bin mir selbst wichtig.	
<b>Gesamtpunktzahl:</b>	

Je höher die Gesamtpunktzahl, desto stärker das Ausmaß der Selbstfürsorge. Betrachte das Ergebnis als Grundlage für deine persönliche Entfaltung. Wie ist das Gesamtbild? Wo gibt es Ausreißer nach unten? Woran liegt das?



## Zeitslots für einen typischen Tag

Trage in diese Vorlagen die ungefähren Zeiten ein, die du an einem typischen Tag für Schlaf, Essen (inklusive Vor- und Nachbereitung), Hygiene, Haushalt, Arbeit, Sport, Kinderbetreuung, Medienkonsum ... aufwendest:



Wo findet bereits Selbstfürsorge statt?

Wo verstecken sich Zeiträuber?

## Welches Bedürfnis steckt hinter dem unangenehmen Gefühl?

Die nachfolgende Liste kann dabei helfen, das Bedürfnis zu identifizieren:

Achtsamkeit	Freiheit	Menschlichkeit	Weiterkommen
Ästhetik	Freude	Mitgefühl	Wertschätzung
Alleinsein	Freundschaft	Nähe	Wissen
Annahme	Frieden	Nahrung	Würde
Aktualisierung	Geborgenheit	Offenheit	Würdigung
Akzeptanz	Genauigkeit	Ordnung	Zärtlichkeit
Anerkennung	Gemeinsamkeit	Orientierung	Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit	Gemeinschaft	Präsenz	Zuneigung
Aufrichtigkeit	Gerechtigkeit	Pflege	Zuspruch
Ausgewogenheit	Gesundheit	Privatsphäre	Verständnis
Austausch	Harmonie	Respekt	Vertrauen
Authentizität	Heilung	Ruhe	Wachstum
Autonomie	Herausforderung	Schönheit	Wahlmöglichkeit
Berechenbarkeit	Hilfe	Schutz	Wahrgenommen werden
Berührung	Hoffnung	Sein	Wahrhaftigkeit
Bestätigung	Humor	Selbstbestimmung	Wärme
Beständigkeit	Individualität	Sexualität	Wechselbeziehung
Bewegung	Information	Sicherheit	Verständigung
Dankbarkeit	Inspiration	Sinn	Transparenz
Diskretion	Integrität	Spaß	Treue
Effektivität	Intensität	Spiel	Trost
Ehrfurcht	Intimität	Spiritualität	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Klarheit	Stabilität	Unterstützung
Einbezogen sein	Komfort	Stille	Verantwortung
Einfühlsamkeit	Kommunikation	Stimmigkeit	Verbindlichkeit
Einsicht	Kongruenz	Stimulation	Verbundenheit
Empathie	Kontakt	Struktur(en)	Verständnis
Entfaltung	Kontinuität	Teilnahme	Meisterschaft
Entspannung	Kreativität	Tiefe	Erholung
Entwicklung	Liebe	Toleranz	

## Auf den Spuren deiner Energieräuber und Energielieferanten

Was kostet mich viel Energie (Energieräuber)?	Was kostet mich wenig Energie? Wo geht es leicht, wo bin ich im Flow?	Welche Situationen liefern Energie? Wo tanke ich auf? (Energielieferanten)

Was sagen die Ergebnisse über dein Leben aus? Die Antworten liefern oft interessante Erkenntnisse, die zudem automatisch Optionen zur Verbesserung mitbringen.

Du kannst auch – bezogen auf die Energieräuber – mit folgenden Fragen weiter in die Tiefe gehen:

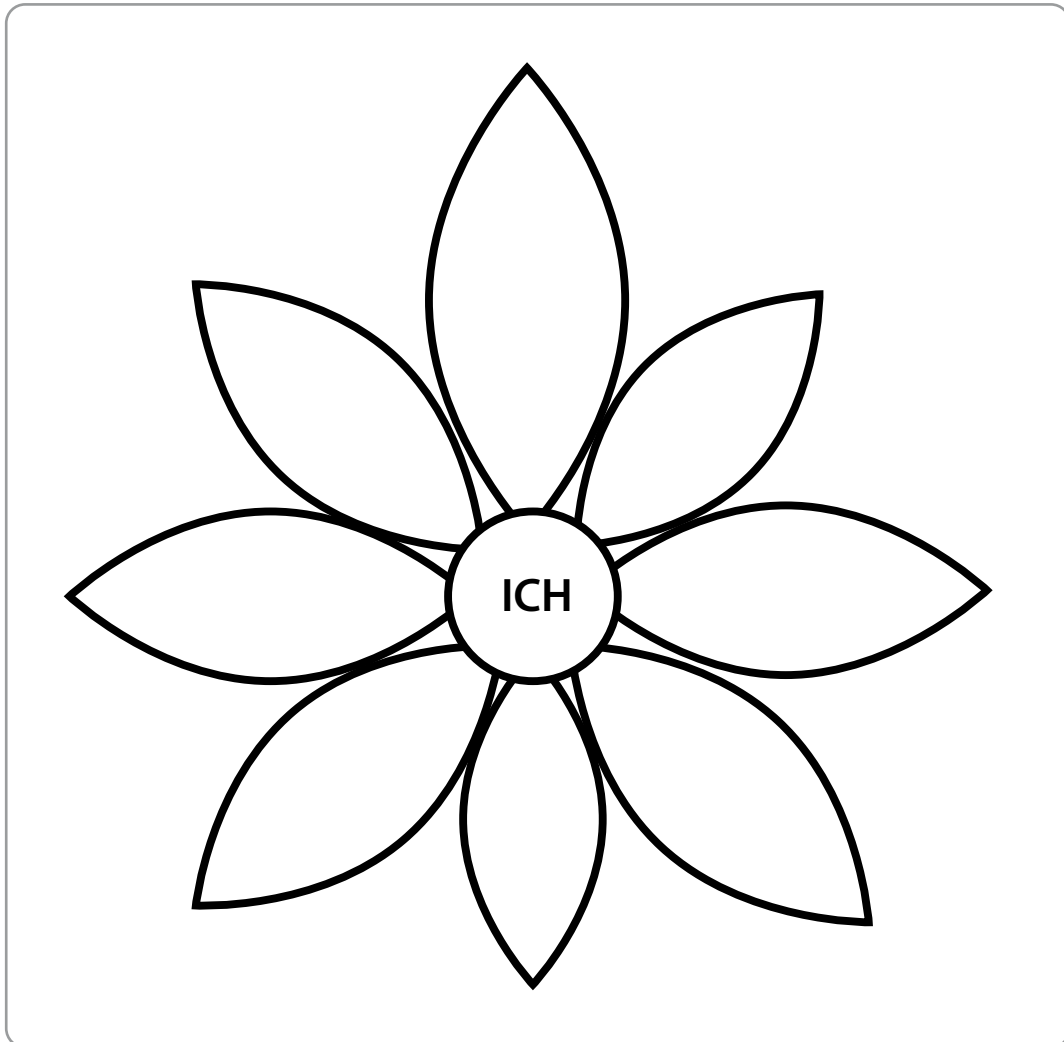
- Muss ich mich allen Situationen stellen? Oder gibt es Alternativen?
- Wer oder was zwingt mich dazu?
- Was wäre, wenn ich mich diesen Situationen entziehen würde?
- Haben mir diese Personen/Situationen/Dinge schon immer Energie geraubt? Oder war es schon einmal anders?
- Ist das in allen vergleichbaren Situationen so? Oder gibt es Unterschiede?
- Gibt es etwas, was das Ausmaß des Energieverlustes reduzieren kann?

Bezogen auf die Energielieferanten kannst du folgenden Fragen nachspüren:

- Was tut mir so richtig gut?
- Was habe ich als Kind gerne gemacht?
- Worin versinke ich?
- Was würde ich gerne machen, tue es aber nicht?
- Wie kann ich mehr Energielieferanten in mein Leben bringen?
- Wie lassen sich vermehrt solche Situationen, die mir guttun und mir Kraft spenden, herstellen?
- Wodurch wird ein Energieräuber für mich zu einem Energielieferanten?

## Rollenblume

Die Blütenblätter stehen für die jeweiligen Rollen, die du in deinem Leben einnimmst. Erfasse möglichst alle Rollen und zugleich die jeweilige „energetische Inanspruchnahme“: Rollen, die viel Raum einnehmen, werden durch große Blütenblätter symbolisiert, die anderen – in Relation dazu – durch kleinere.



Wie wirkt das Gesamtbild auf dich?

---

Welche Rollen tun dir gut? Welche sind eher anstrengend?

---

Möchtest du etwas ändern? Wenn ja, wie ließe sich die gewünschte Veränderung umsetzen?

---

---

