

LÖSUNGSFOKUSSIERTES COACHING

**Das Arbeitsbuch für
Ihre Zielerreichung**

Mag. Veronika Jakl
www.apjakl.at

WARUM DIESES ARBEITSBUCH?

Jede/r von uns hat Ziele, Wünsche und Träume.

Wir alle haben manchmal auch Entscheidungsschwierigkeiten oder wissen nicht, wie wir uns gegenüber jemandem verhalten sollen.

Manche Themen will man nicht gerne mit anderen besprechen. Vielleicht ist es unangenehm oder Sie glauben, dass dafür ein professionelles Coaching übertrieben wäre.

Mit diesem Arbeitsbuch haben Sie ein geniales, oft verwendetes Tool in der Hand mit welchem Sie sich ein Coaching gönnen können, ohne dafür mit jemandem anderen zu sprechen.

Alle Fragen und Schritte sind in diesem Arbeitsbuch genau beschrieben. Ihre Antworten und Gedanken können Sie direkt notieren.

Viel Freude beim Entdecken neuer Möglichkeiten!

Mag. Veronika Jakl

veronika.jakl@apjakl.at
www.apjakl.at



THEMEN- UND ZIELKLÄRUNG

Themenklärung

Wo wollen Sie hin? Was wollen Sie in diesem Coaching erreichen?

Denken Sie an Ihr Ziel. Beschreibt es einen positiven, erwünschten Zustand (z.B. „Ich möchte erfolgreich sein.“)?

→ Weiter auf der nächsten Seite

Oder beschreibt es ein Vermeidungsziel (z.B. „Ich will weniger Stress.“)?

→ Weiter bei „Zielfindung“

Zielfindung

Formulieren Sie Ihr Ziel als eine Anwesenheit von etwas. Was soll statt des Problems da sein? Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

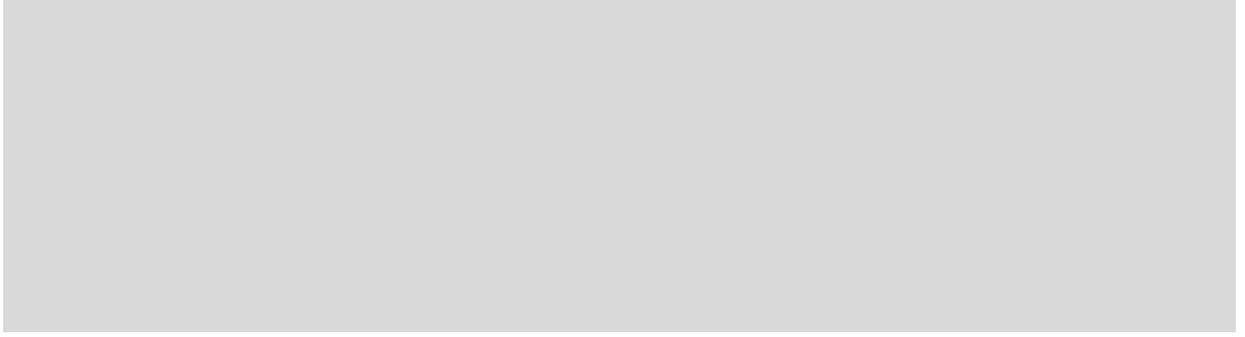
DAS WUNDER

Stellen Sie sich vor, Sie erledigen heute das, was Sie noch erledigen wollen. Sie essen zu Abend. Irgendwann wird es dunkel. Sie legen sich hin und schlafen ein.

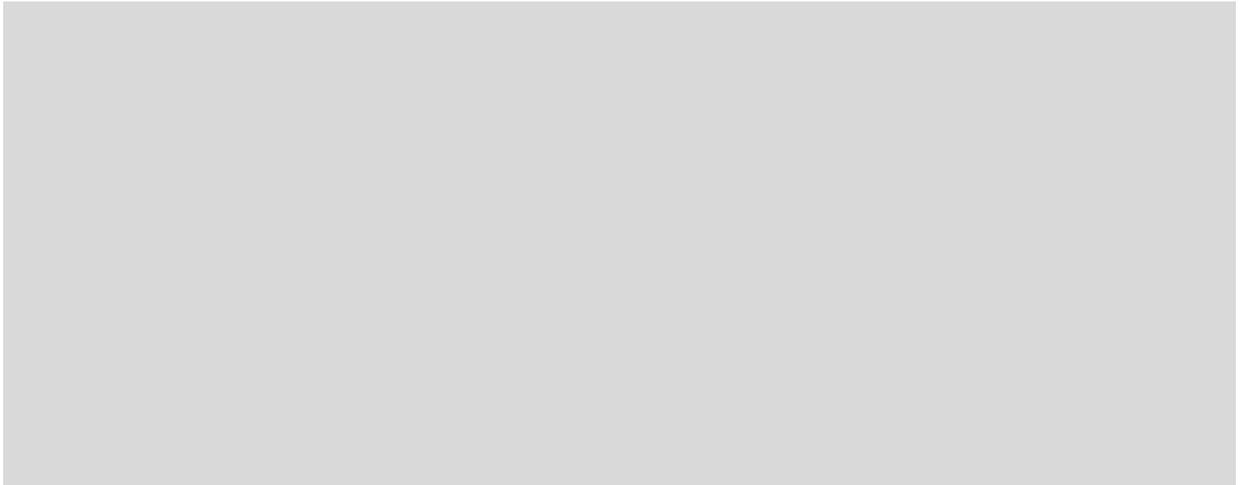
Angenommen, in dieser Nacht passiert ein Wunder und alles, was Sie vorher beschrieben haben, ist eingetreten. Das wäre wirklich ein Wunder.

In der Früh wachen Sie auf, aber Sie wissen nicht, dass das Wunder passiert ist, weil Sie ja geschlafen haben.

Woran könnten Sie als Erstes merken, dass es passiert ist?



Was machen Sie anders? Vielleicht haben Sie auch andere Gedanken oder Gefühle?



DAS WUNDER

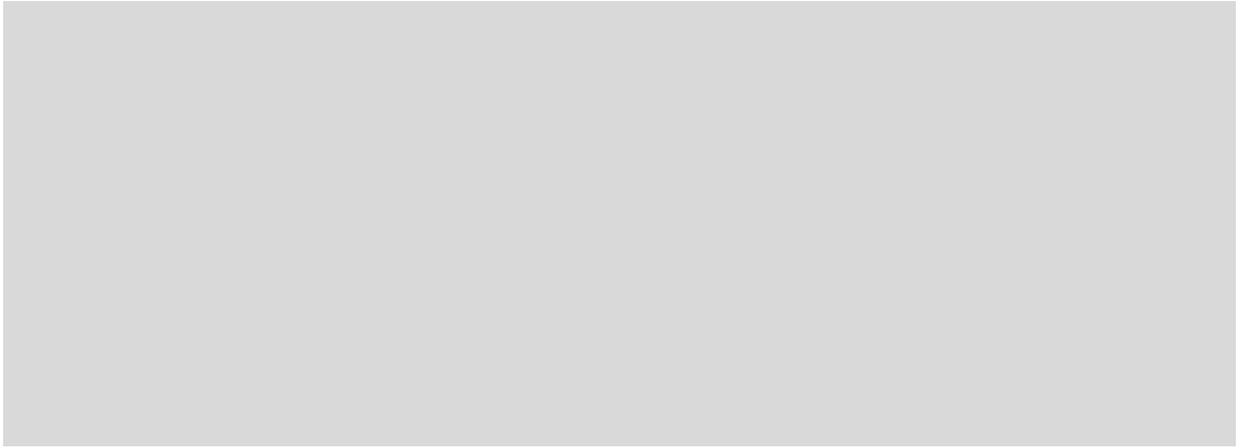
Dann gehen Sie arbeiten. Was ist in der Arbeit anders?

Wie reagieren Sie darauf?

Welche anderen Gedanken haben Sie dann?

DAS GRÖßERE WUNDER

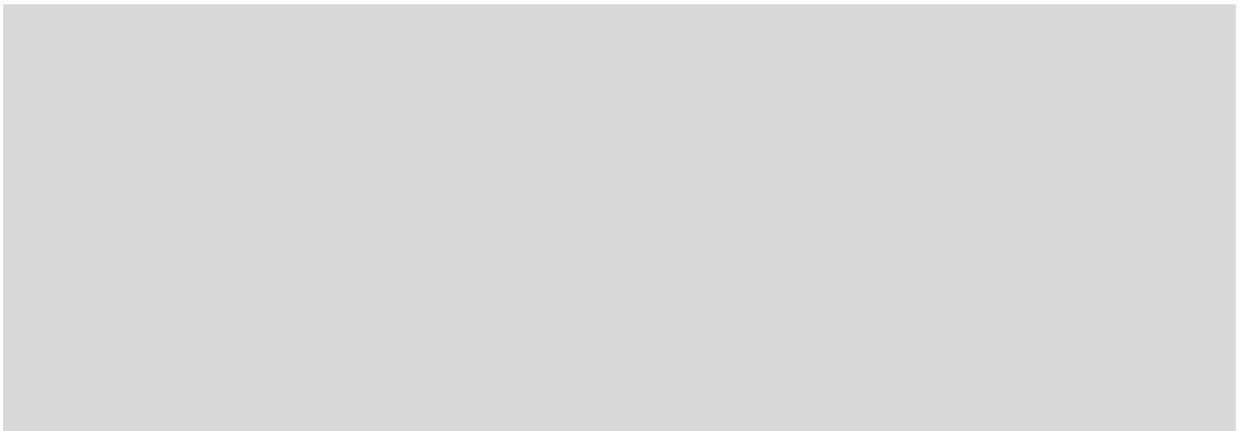
Wer bemerkt außer Ihnen das Wunder?
Wer bemerkt es als Erstes? Was fällt dieser Person auf?



Was vermuten Sie, wie wird die Person darauf reagieren?

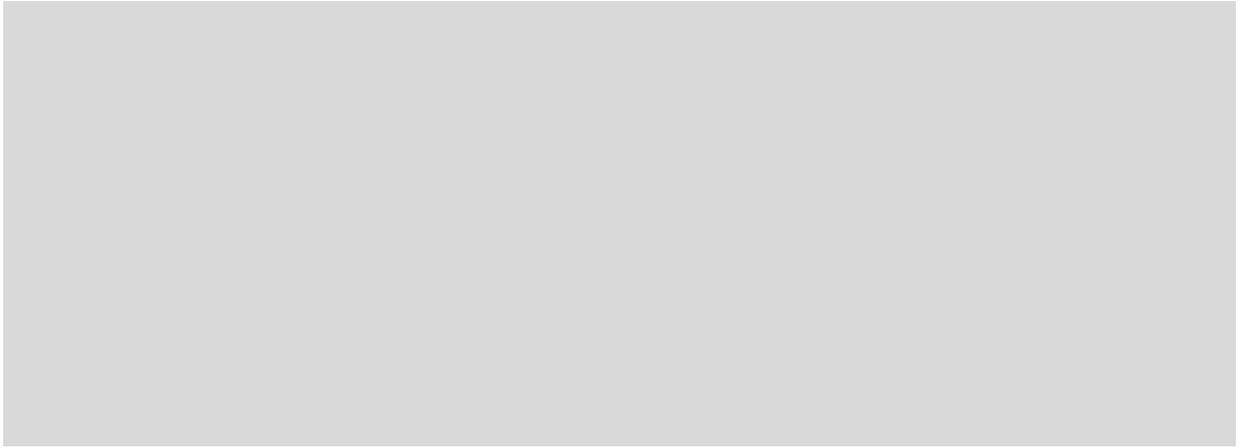


Und wie reagieren Sie auf diese Reaktion?

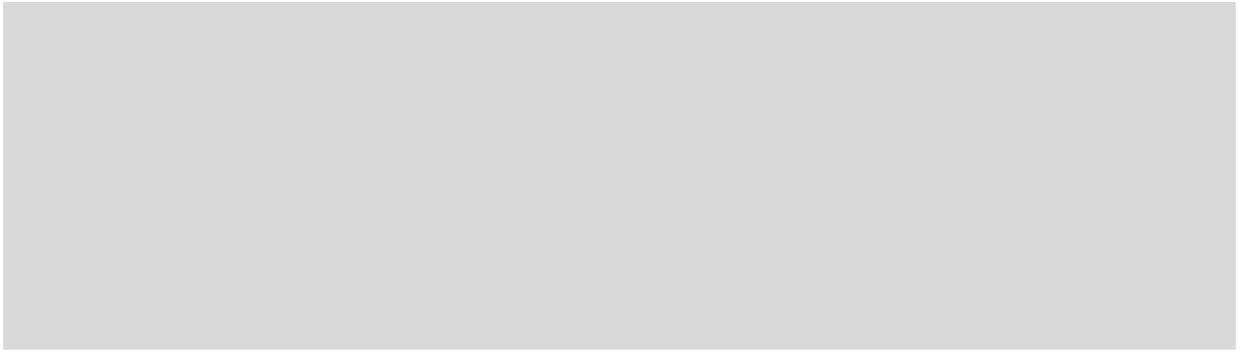


DAS GRÖßERE WUNDER

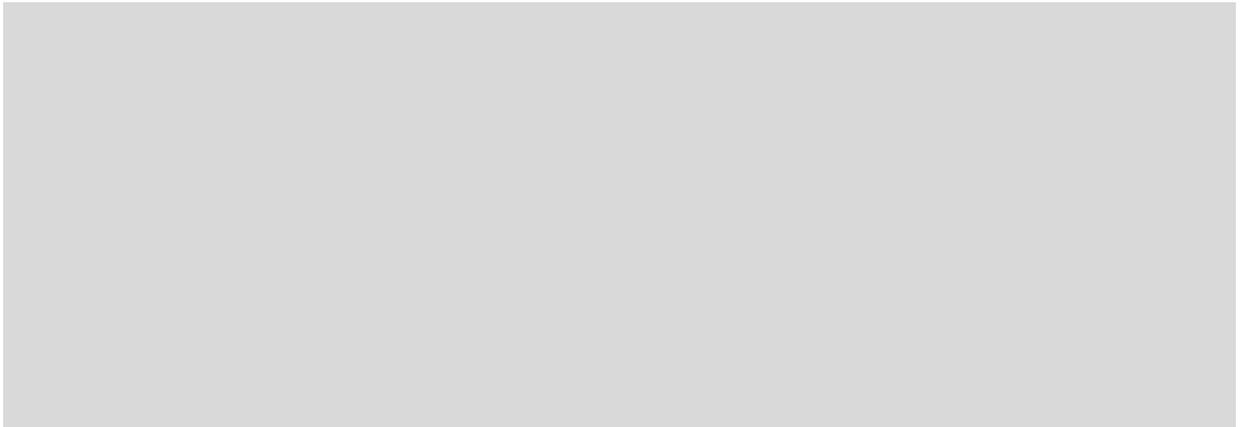
Wer bemerkt sonst noch das Wunder?
Was fällt dieser Person auf?



Was vermuten Sie, wie wird die Person darauf reagieren?



Und wie reagieren Sie auf diese Reaktion?



LOYALITÄTEN

Gibt es jemanden in Ihrem unmittelbaren Umfeld, der auch Ihr Ziel einmal anstrebte, es aber nicht erreichen konnte? Oder jemand, dem Sie unähnlicher werden, wenn Sie dieses Ziel erreichen?

→ Wenn nein: Gehen Sie zum nächsten Punkt weiter

→ Wenn ja: wen?

Stellen Sie sich diese Person(en) gedanklich vor und sagen Sie ihr innerlich:

„Du hast dieses Ziel nicht erreichen können, obwohl es dir sehr wichtig war. Ich kann nachvollziehen, wie schwer das für dich war. Wenn ich jetzt erste Schritte in Richtung dieses Ziels mache, so wäre es schön, wenn du dich mit mir freuen könntest.“

Spüren Sie nach, was sich für Sie dadurch verändert.

Manchmal gehen wir auf eine Lösung nicht zu, weil wir uns mit Menschen verbunden fühlen, die das nicht erreichen konnten. Wir die Lösung als eine Trennung von ihnen. Durch die Übung kann das Mitleiden in gemeinsame Freude verwandelt werden.

ZUKUNFT UND VERGANGENHEIT

Wenn das Wunder geschehen ist, gibt es dann ein Ereignis oder eine Situation, die (nur) dann auch eintritt?

→ Wenn nein: Weiter zum nächsten Schritt.

→ Wenn ja:

Für Sie ist jetzt das Wunder passiert. Wie gehen Sie mit diesem weiteren Ereignis oder der neuen Situation um?

Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen das Wunder oder zumindest Teile davon bereits eingetreten sind?

Notieren Sie sich diese Situationen:

SKALIEREN

Wir arbeiten jetzt mit einer Skala von 1 bis 10:



Wo stehen Sie jetzt auf dieser Skala? Tragen Sie das mit einem X ein.

Was hat Ihnen geholfen dorthin zu kommen? Wie haben Sie das geschafft?

Empty grey box for writing answers to the previous question.

Was macht es noch aus, dass Sie jetzt dort stehen und nicht bei 1?

Empty grey box for writing answers to the previous question.

Was ist der höchste Punkt, den Sie jemals erreicht hatten? Markieren Sie den Punkt mit einem ★ auf der Skala.

SKALIEREN

Was war in dieser Situation anders als jetzt?

Wie haben Sie sich damals verhalten?

Notieren Sie alle Unterschiede zwischen X und ★. Unterschiede, auf die Sie selbst einen Einfluss haben, können sich als starke Ressource erweisen!

BEOBACHTUNGEN

Notieren Sie in den nächsten 3 Wochen, was im Moment gut läuft und woran Sie nichts ändern möchten.

Beobachten Sie auch, wann Ihr erwünschtes Gefühl spontan auftaucht oder sich eine andere Person zufällig so verhält, wie Sie es möchten.

Wenn das eintritt, dann notieren Sie, was anders ist an dieser Situation oder was Sie vielleicht selbst anders gemacht haben.

Darauf können sich Hinweise ergeben auf Veränderungsmöglichkeiten, die Sie selbst beeinflussen können.

Ihre Notizen:

ERSTE SCHRITTE ZUR LÖSUNG

Suchen Sie sich eins der folgenden Experimente aus:

- Machen Sie mehr von dem, was schon gut läuft.
- Wenn es sich um eine schwierige Beziehung/Interaktion handelt, dann reagieren Sie auf eine andere Art und Weise. Springen Sie in die Luft, drehen Sie sich im Kreis oder machen Sie sonst etwas anders. Ihnen wird schon etwas Passendes einfallen. Überprüfen Sie, ob Ihre neue Reaktion einen Unterschied macht.
- Überlegen Sie sich 3 Verhaltensweisen, die Sie machen können. Würfeln Sie in der Früh. Bei einer 1 machen Sie A. Bei einer 2 machen Sie B. Und bei einer 3 machen Sie C. Bei 4, 5 und 6 verhalten Sie sich wie immer. Überprüfen Sie die Unterschiede zwischen den Tagen.
- Suchen Sie sich 2 Tage in der Woche aus und verhalten Sie sich so, als wäre das Wunder bereits da. Schauen Sie, ob es Unterschiede gibt zwischen den Wundertagen und den Nichtwundertagen.

Kreuzen Sie, welches Experiment Sie in den kommenden Tagen ausprobieren werden.

Viel Freude damit!