



Wo stehst Du gerade? Standortbestimmung

Sonja Degen
Telefon: 0157 - 52 74 27 55
s.degen@gluexxweg.de
www.gluexxweg.de
Molkereiweg 14, 26203 Wardenburg

Wo stehst du heute?

Dein Leben ist gerade in einem Ausnahmezustand? Die Dinge haben sich nicht so entwickelt wie Du es dir gewünscht hast? Hier können wir gemeinsam etwas ändern. Da du gerade diesen Blog liest, reift schon der Entschluss in Dir, dass Du weißt das sich hier etwas ändern muss. Der erste Schritt ist getan! Du hast erkannt das Du an der Situation etwas verändern musst und das Wichtigste: Du bist es Dir Wert das Du Dein Leben wieder in die Spur bringst. Denn denke immer daran: Du hast nur dieses eine Leben!

Ich möchte Dich bitten eine Bestandsaufnahme zu machen mit der Frage:

„Wo stehst du heute?“

Dieser Schritt ist ganz wichtig. Du Fokussierst Dich auf das was ist und das was Du möchtest. Meine Empfehlung: schreibe auf wo du gerade stehst. In ein paar Wochen kann Dir Dein Gehirn leider nicht mehr sagen, wo es zu Beginn stand. So kannst du immer wieder darauf zurückgreifen um Dir auch Deine kleinen Schritte zu verdeutlichen. Denn auch kleine Schritte sind Schritte zum Ziel.

Lass uns gemeinsam starten in ein neues Leben starten!

WAS IST DAS PROBLEM?

Wohin geht Deine Aufmerksamkeit direkt? Schreibe auf, was Dir direkt in den Sinn kommt. Schreibe so lange, bis du das Gefühl hast, dass du nun alles aufgeschrieben hast. Wenn du Deinen Text noch einmal liest wird Dir sicher noch etwas einfallen – also ergänze deinen Text.

WER BIST DU?

- * Wie lebst Du?
Allein oder mit jemanden zusammen?
In einer Partnerschaft?
- * Wie geht es Dir damit?
- * Wie arbeitest Du?
- * Wie gesund bist Du?
- * Was ist in Deiner Biografie außergewöhnlich?
- * Wie verbringst Du Deine Freizeit?
- * Was muss man noch über Dich wissen?
- * Wofür kritisierst Du Dich selbst am meisten?
- * Was stresst Dich?

WELCHE RESSOURCEN HAST DU?

- * Was sind Deine Stärken?

Wo stehst du heute?

- * Wofür bist Du dankbar?
- * Was sind Deine Werte?
Was ist Dir Wichtig?
- * Wie möchtest Du leben?
- * Worauf bist Du stolz?
- * Welche Eigenschaften magst Du an Dir?
- * Womit verbringst Du gern Deine Zeit?
- * Was tut Dir gut?
- * Wie kümmerst Du Dich um Dich selbst, wenn es Dir nicht gut geht?
- * Welche Menschen unterstützen Dich?
- * Was stresst Dich?
- * Welche Krisen hast Du in Deinem Leben schon gemeistert und wie?
- * Welche Eigenschaften, Hobbys, Stärken hast du, die dir helfen können, dein Thema zu lösen?

DIFFERENZIERE NUN DAS PROBLEM.

- * Welche Gefühle herrschen gerade vor?
- * Was fühle ich dazu?
- * Was denke ich? Welche Gedanken kehren immer wieder?
- * Wie verhalte ich mich, weil ich das Problem habe?

Wenn das Problem beschrieben ist, schaust du auf dich selbst und stellst dir die Frage:

WER BIN ICH?

- * Was bin ich für ein Mensch?
- * Wie lebe ich (alleine, in einer Familie etc.)
- * Wie steht es mit meiner Gesundheit?
Gibt es irgendwelche körperlichen Symptome?
- * Wo stehe ich beruflich?
Welche Ausbildung habe ich?
Welcher Arbeit gehe ich nach?
Ist das der Job den ich immer machen wollte?
Wenn nein, was wollte ich eigentlich machen?
Bin ich in meinem Job glücklich?
Was könnte ich ggf. verändern?
- * Gab es schonmal ähnliche Situationen, wie die in der du gerade bist?
Wenn ja, wie bist du aus dieser Situation rausgekommen?

Versuche dich „Ganzheitlich“ zu betrachten.

Die nächste Frage die wichtig ist, ist die Frage nach deinen Ressourcen.

Wo stehst du heute?

WAS HAST DU SCHON VERSUCHT UM DEIN THEMA ZU LÖSEN?

Du hast alles in Dir, was du zur Lösung benötigst. Mit dieser Frage hast du gute Chancen dieses Wissen an die Oberfläche zu holen.

- * Gibt es Dinge die Dir gut tun?
- * Dinge denen Du Dich ablenkst?
Sport?
Suchtmittel (Zigaretten, Alkohol, sonstige Betäubungsmittel)?
- * Gibt es Menschen die Du um Rat gefragt hast oder um Rat fragen kannst?
- * Warst du schon beim Arzt?
- * usw.
- * Was hat geklappt?
- * Was hat nicht so gut geklappt?

Denke immer daran. Du musst nicht alle Fragen direkt beantworten können. Dieser Prozess dauert und das ist ok. Du darfst Dir Zeit nehmen und immer wieder neue Erkenntnisse und Aspekte ergänzen, austauschen oder bearbeiten. Den Nebel zu lichten bedeutet nicht auf den Wind und die Sonne warten und diese machen das schon. Der Nebel benötigt Zeit um sich aufzulösen! Bis man so gut wie alles erkennen kann dauert es mehrere Wochen.

Hier bringen wir positive Prozesse in Gang, indem wir uns auf dich als Person konzentrieren und auf Deine Stärken schauen.

WELCHE KRISEN HAST DU SCHON IN DEINEM LEBEN GEMEISTERT?

- * Was gab es für Krisen anderer Natur?
- * Was ist dir Schlimmes passiert?
- * Wie bist du da rausgekommen?

DER SINN

Wenn das alles, was Du gerade erlebst einen Sinn machen würde, welcher könnte das sein?

In jeder Krise entwickeln wir uns weiter. Im Wohlfühlmodus ist alles gut. Da brauchen wir uns nicht entwickeln, da alles entspannt ist und es super läuft. Wenn es weh tut und wir eigentlich das Gefühl haben nicht weiter zu kommen, ist der Punkt an dem wir uns entwickeln. Hier erkennen wir alte Ressourcen, lernen neues dazu um auch diese Krise zu meistern.

Wünschst Du Unterstützung bei dem Thema?

Ich bin gerne persönlich, per Mail, im Onlinecoaching oder telefonisch für Dich da.

Wo stehst du heute?

Du kannst mir jederzeit eine Kontaktanfrage stellen und ich werde mich so schnell als möglich mit Dir in Kontakt setzen.