

Wirkung zeigen durch

Wirkung:Selbst

Lerne dich selbst zu coachen

Impressum

© 2021 Sandra Hölzl, Wirkung:Mensch – Alle Rechte vorbehalten

Layout & Umschlaggestaltung: Greta Grabner, MA,

www.gretagrabner.at

Illustrationen: Freepik

Lektorat / Korrektorat: Mag. Heike Lang, BEd. - Die Korrektorin,

www.diekorrektorin.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99125-689-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

 *Wirkung:mensch*



Inhaltsverzeichnis

About	4
Vorwort	5
Einleitung	8
Das Buch „Wirkung:Selbst“	9
Umgang mit dem Workbook	10
Danke!	11
Teil 1: Personality	ab 18
Teil 2: Career	ab 64
Impuls 1: Mut	12
Impuls 2: Veränderung	28
Impuls 3: Loslassen	56
Impuls 4: Vertrauen	76
Impuls 5: Widerstandsfähigkeit	92
Impuls 6: Ankommen	106
Impuls 7: Dankbarkeit	122
About Me	126
Literatur	127
Coachingkarten	129

About

Ordnung, Leistung, Perfektion, das waren die 3 Bestandteile meines Lebens. Bis ich erkannte – glücklich bin ich nicht, perfekt konnte ich nach meinem Verständnis nie werden und der Leistungsdruck bringt mir neben Verbissenheit und Sorgen nur noch mehr Unzufriedenheit. Dafür hatte ich enormes Durchhaltevermögen, oh ja, im unreflektierten Durchhalten war ich perfekt. Und wozu?

Nun ja, einige Ausbildungen, Selbsterfahrungen, Reflexionsstunden und Selbstcoaching-Einheiten später bin ich noch immer strukturiert und liebe Ordnung, aber statt perfekt im Schein, lebe ich jetzt zufrieden und selbstbestimmt. Nach meiner alten perfekten Vorstellung von Glück habe ich jetzt natürlich viel weniger, für mich im Jetzt, jedoch, habe ich so viel MEHR!

Jetzt habe ich mehr Energie, weniger Ängste und kann sagen, ICH LEBE authentisch mit allen Höhen und Tiefen - angekommen im Bewusstsein, „das einzige Beständige im Leben ist der Wandel“.

Vorwort

Oft habe ich erlebt, wie falsche Muster und Erwartungen oder geprägte Vorstellungen nicht nur auf einen sehr anstrengenden beruflichen Weg, sondern auch zu einem wenig zufriedenstellenden Privatleben führen. Wie sicher viele von euch habe auch ich Entscheidungen getroffen, die weniger erfolgsgekrönt waren, und ich habe Entscheidungen getroffen, die mich sehr glücklich gemacht haben.

Der Mensch als Ganzes, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung haben mich immer schon fasziniert. Jedoch hilft die ganze Faszination und das Interesse nichts, wenn man selbst zwar handelt, aber keine wirkungsvollen Ergebnisse erzielt. Weil man ständig an seinen eigenen Bedürfnissen vorbeilebt, oder auf ein kleines Detail vergisst. Ehrliche Selbstreflexion und sich selbst-BEWUSST-sein.

Dort hinsehen, wo wir üblicherweise einen Bogen herum machen; und sich selbst wahrnehmen, vollkommen, ganzheitlich und unkontrolliert von auferlegten Rollen und Erwartungen an sich selbst. `Erkenne was du wirklich willst`, das ist ein Prozess, der dich ganz zu dir führt - zu dem wichtigsten Menschen in deinem Leben. Komm in Wirkung.

Was ist Wirkung Selbst?

Der Sinn in dem, was wir tun, die Nachhaltigkeit unserer Handlungen und letztendlich die innere Zufriedenheit können durch Wirkung Selbst in Wirkung kommen und damit unser Leben und unsere Arbeit glücklicher und zufriedener gestalten. Du kannst das Leben leben, das du wirklich möchtest, und dem Job nachgehen, der wirklich zu dir passt. Wirkung Selbst ist ein einfaches und sehr individuelles Selbstcoaching-Programm, das von Fragen lebt. Erkenne dich selbst - sei wirkungsvoll!

Wirkung Selbst besteht aus Selbstreflexion, Achtsamkeit und nachhaltigem, wirkungsvollen Handeln. Handeln, das dich und deinen Weg, den Weg, den du bewusst und klar eingeschlagen hast, in Wirkung bringt. Somit kommst du in Resonanz mit deinem beruflichen und privaten Umfeld - und deinen wahren Bedürfnissen.

„Der Mensch hat keinen
anderen Wert als seine
Wirkung“

Friedrich Schiller

Einleitung

In diesem interaktiven Workbook begleite ich dich mit Hilfe von Fragen weg von Perfektion und Selbstoptimierung, hin zu einem authentischen Leben und einem Job, der wirklich zu dir passt. Du kannst jederzeit in Selbstreflexion gehen und dir in unterschiedlichen Situationen Fragen stellen oder Impulse setzen.

DU LERNST DICH SELBST ZU COACHEN!

Es ist kein Ratgeber, der dich mit Hilfe einer Landkarte zu Erfolg + Glück führt. Viel mehr kommst du in Aktion, Selbstverantwortung für DEIN Leben und DEINEN JOB zu übernehmen und DEINE eigene innere Stärke zu aktivieren.

Veränderung ist ein ständiger Begleiter. Ob wir aktiv daran arbeiten oder nicht, Dinge verändern sich. Also wieso nicht Akteur im eigenen Leben werden und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufbauen?!

WIRKUNG:SELBST hilft dir dabei, langfristige Selbstcoaching-Kompetenzen aufzubauen, um damit das Leben und den Job selbstbewusster, zufriedener und fröhlicher zu leben. Auch ich blättere immer wieder gerne in meinem Workbook und hinterfrage neue Entscheidungen. Wer fragt, gewinnt!

**Viel Spaß und Erfolg
wünscht euch Sandra**

Das Buch

WIRKUNG:SELBST ist ein einfaches Selbstcoaching-Programm, das von Fragen lebt. Dabei geht es um nachhaltige Selbstreflexion und Achtsamkeit, um wirkungsvoll zu handeln.

Selbstcoaching bedeutet, mittels bestimmten an sich selbst gestellten Fragen, Zugang zu eigenen Kraftressourcen zu erhalten, um die Entfaltung der Persönlichkeit zu fördern und Zugang zu eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu erlangen.

Durch das regelmäßige Selbstcoaching WIRKUNG:SELBST sollen eigene Potenziale erkannt, das wahre Selbst entdeckt und persönliche Stärken entfaltet werden. Durch WIRKUNG:SELBST können schwierige Entscheidungen aus innerer Überzeugung in Klarheit getroffen und dadurch Handlungen nicht nur kurzfristig, sondern nachhaltig verfolgt werden. Nur wer seine eigenen Fähigkeiten, Talente und wirklichen Bedürfnisse kennt, kann sowohl privat als auch beruflich in Wirkung kommen. Das bewusste Entdecken des wahren ICHs, die Stärkung der wahren Bedürfnisse und das Loslassen von blockierenden Mustern und Glaubenssätzen ist WIRKUNG:SELBST.

WIRKUNG:SELBST grenzt sich entschieden von der heute vielfach gegenwärtigen Selbstoptimierung ab. WIRKUNG:SELBST in sich zu entfachen bedeutet nicht, das Beste unreflektiert und nach außen gerichtet aus sich herauszuholen, um anderen Erfolge zu präsentieren. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, was man wirklich will, was einen motiviert und antreibt, um aus dieser inneren Kraft zu schöpfen und danach zu leben. Was man will und was man wirklich braucht sind jedoch sehr oft zwei unterschiedliche Dinge. Man glaubt etwas zu wollen, weil man in falschen Glaubenssätzen, Erwartungen oder auferlegten Rollen lebt, jedoch liegen die wahren Bedürfnisse oftmals ganz woanders.

Deshalb bedeutet WIRKUNG:SELBST, achtsam und in voller Präsenz sich selbst wahrzunehmen, über sich selbst zu reflektieren und dann danach zu handeln. Mit der zunehmenden Kraft, die du aus WIRKUNG:SELBST schöpfst, kannst du sinnvolle Entscheidungen treffen und flexibel und gelassener in einem komplexen und agilen Umfeld handeln. Du beginnst selbstbestimmt zu leben und kannst somit in deiner wahren Stärke IN WIRKUNG kommen.

Umgang mit dem Workbook

Das Workbook besteht aus 23 Fragen an dich, davon 11 Fragen aus dem Bereich PERSONALITY und 12 aus dem Bereich CAREER. Zusätzlich zu den Fragen beinhaltet das Buch die 7 Impulse Mut, Veränderung, Loslassen, Vertrauen, Widerstandsfähigkeit, Ankommen und Dankbarkeit.

Diese Fragen und Impulse können unabhängig voneinander bearbeitet werden. Wichtig ist, dass zwischen den einzelnen Fragen zumindest 3 Tage und den Impulsen zumindest 3 Wochen liegen, damit du ausreichend Zeit zur Reflexion hast.

Für jede Frage und jeden Impuls gibt es eine kurze Erklärung beziehungsweise einen Input im Workbook. Halte deine Gedanken dazu schriftlich fest. Sollten die Zeilen im Workbook nicht ausreichend sein, besorge dir ein Taschenbuch, das du für deine Notizen und Gedanken verwenden kannst.

Um diese Fragen und Impulse möglichst unvoreingenommen zu beantworten, stehen dir am Ende dieses Buches Coaching-Karten und Impuls-Karten zur Verfügung. Trenne diese heraus und staple sie. Mische die Karten gut durch und

beginne deine Arbeit mit einer zufällig gezogenen Karte. Du kannst natürlich Fragen oder Impulse aus einzelnen Themenbereichen vorziehen, wenn ein bestimmtes Thema gerade besonders viel Aufmerksamkeit von dir fordert. Langfristig solltest du aber nach dem Zufallsprinzip arbeiten, um möglichst offen und unvoreingenommen für DEINE Antworten zu werden.

Legende



Selbstreflexion

Aufgaben, Übungen und Fragestellungen



Information

Erklärung und Erläuterung der wichtigsten Begrifflichkeiten, die dich im Laufe von WIRKUNG:SELBST begleiten werden

Danke!

WIRKUNG:SELBST war ein langer Weg, den ich auch selbst gegangen bin. Deshalb möchte ich mich in erster Linie bei meinem Mentor Andreas bedanken, der mich bei meiner persönlichen Weiterentwicklung bis hin zur Gründung von Wirkung:Mensch unterstützt und begleitet hat. Ebenso ein großes Dankeschön an Dirk der mir in der Gestaltung und Verwirklichung meiner Visionen den Rücken freihält. Ein Dank geht auch an meine Familie, die mir mit viel Inspiration für meine Arbeit zur Seite gestanden ist und an meine besten Freunde, die immer ein offenes Ohr für meine Vision haben.

Impuls I

Mut

Wann warst
du zuletzt mutig?

„Das Geheimnis der
Freiheit ist der Mut“

Perikles

Was bedeutet Mut für mich?

Was bedeutet Mut für mich und in welchen Momenten war ich bisher mutig? Diese Fragen habe ich mir lange gestellt. Ich bin viel alleine gereist, vielleicht war das mutig. Ich habe bereits in jungen Jahren meine Meinung vertreten, auch wenn ich dadurch viele Gegner hatte. Vielleicht war auch das mutig. Ich habe Dinge ausprobiert, intensiv gelebt und vieles gemeistert, ohne Hilfe anderer, weil ich stark sein wollte. Vielleicht kann ich auch das als mutig bezeichnen. Denn genau das wollte ich sein, mutig und stark. Aber wenn ich retrospektiv auf meine Erfahrungen, die ich gemacht habe, zurückblicke, war wohl der mutigste Moment in meinem Leben der, als ich mir eingestanden habe, wer ich wirklich bin und was ich wirklich will.

Ich gehöre zu den Menschen, die gerne im Voraus planen, die eine gewisse Struktur und Ordnung der bedingungslosen Spontanität und Risikobereitschaft vorziehen. Die vielen Momente, als ich meine Stärke zeigen wollte und mutig über meinen Schatten gesprungen bin, haben mich mehr von mir weg als zu mir hin geführt, und das sowohl in meinen beruflichen als auch privaten Entscheidungen.

Ich weiß jetzt auch, dass ich mutig war, als ich für mich erkannte, dass Stark sein nicht das Ignorieren meiner Emotionen bedeutet. Stark sein bedeutet auch nicht das Verstecken hinter einer taffen Rolle, sondern das Anerkennen und auch zeigen meiner Emotionen und sensiblen Seite.

Heute weiß ich, dass mich dieser Moment, in dem ich mir eingestanden habe, wer ich wirklich bin, das machen lässt, was ich wirklich will. Berufliche als auch private Entscheidungen kann ich jetzt selbstbewusster vertreten, ohne dabei aufpassen zu müssen, meine Rolle nicht zu gefährden. Achtsam bleibe ich nach wie vor, alte Muster können sehr hartnäckig sein.

Mut definiere ich für mich deshalb vielmehr als Handeln, bei dem Dinge verändert werden, die mich nicht glücklich machen, - bei dem Wege eingeschlagen werden, die mir guttun, und bei dem Veränderungen mit offenen Armen begegnet und nicht an Altbewährtem festgehalten wird. Zugegeben, letzteres erfordert auch für mich immer wieder aufs Neue viel Mut! ;)

Mut kann auch bedeuten, sowohl die möglichen Risiken deines Vorhabens als auch den

persönlichen oder monetären Preis, den du für diese Veränderung oder Handlung bezahlen musst, abzuwägen und damit eine vernünftige Entscheidung zu treffen.

Deshalb reflektiere sehr genau darüber, was Mut für dich bedeutet, und in welchen Bereichen du gern mutiger sein möchtest. Mut muss nicht immer heißen „ja“ zu Dingen zu sagen, die dir Angst machen, sondern es kann auch ein klares NEIN sein.

Mutig zu sein hat sehr viel mit deinem Selbstvertrauen zu tun. Das Vertrauen in deine Fähigkeiten, in deine Stärken, aber auch das Vertrauen in deine eignen Grenzen.

Kennst du deine Grenzen?

Wenn du deine persönlichen Grenzen gut kennst, weißt du auch, wie mutig du sein kannst. Folgende Grenzen erachte ich für mich besonders wertvoll, um im Umgang mit MUT klare Entscheidungen zu treffen.

Es gibt die **persönliche Leistungsgrenze**, die dich davor schützen soll, in die Überlastung zu kommen. Diese Grenze hast du sicher schon wahrgenommen, wenn du nach einer langen Winterpause wieder in die Sportschuhe steigst und dich danach zwei Tage nur mehr mit Muskelschmerzen fortbewegen kannst. Oder wenn du für ein wichtiges berufliches Projekt Tag und Nacht durcharbeitest, ohne ausreichend zu schlafen oder dich dementsprechend gesund zu ernähren, bis dir auf einmal buchstäblich schwarz vor Augen wird und du dich nur mehr in raschen Urlaub oder Krankenstand flüchten kannst.

Dann gibt es deine **persönliche Raumgrenze**, die Distanz, die du zu anderen Menschen benötigst, um dich wohl zu fühlen. Du kennst sicher den Moment, in dem du einer Kollegin oder einem Kollegen begegnest, die oder der eine ganz andere Wahrnehmung von persönlicher Raumgrenze hat. Sie oder er kommt dir beispielsweise beim Sprechen besonders nah -oder klopft dir immer wieder auf die Schulter, obwohl du sie oder ihn nicht gut kennst. Dann wurde mit großer Wahrscheinlichkeit deine persönliche Raumgrenze verletzt.

Besonders wichtig erachte ich auch die ganz **individuellen Grenzen**, die auf Grund der eigenen Erfahrungen, Wertvorstellungen oder Glaubenssätze ganz unterschiedlich ausgeprägt sind und mal mehr oder weniger gelebt werden. Mutig sein bedeutet für mich, diese ganz individuelle Grenze zu kennen. Das bedeutet für mich, mich selbst zu kennen

und meine Bedürfnisse zu spüren und zu wahren. Wenn du aus Angst vor Konflikt alle zugeteilten Arbeiten und Aufgaben von deiner Chefin oder deinem Chef übernimmst, auch wenn du eigentlich keine Kapazitäten mehr dafür hast, oder die Aufgaben weit über deinen eigentlichen Verantwortungsbereich hinausgehen, respektierst du höchstwahrscheinlich nicht deine individuelle Grenze. Unzufriedenheit und Frustration werden noch vor Überschreiten deiner persönlichen Leistungsgrenze spürbar sein. Kenne deine Werte, deinen persönlichen Wert, deine Bedürfnisse und setze damit deine ganz individuelle Grenze. Damit schaffst du dir eine gesunde Grundlage, um mutige Entscheidungen zu treffen.

Mut lernen

Wenn du dir deiner Grenzen, Werte und Bedürfnisse bewusst bist, lerne diese auch zu wahren. Veränderung braucht Zeit und klappt am besten in kleinen stetigen Schritten. Deshalb übe in kleinen Etappen, was du verändern möchtest.

– Versuche eine kleinere Runde zu laufen und bewege dich dadurch langsam und achtsam auf deine persönliche Leistungsgrenze zu.

– Tritt einen Schritt zurück, wenn dir deine Kollegin oder dein Kollege wieder zu nah kommt, und achte darauf, was passiert. Rückt er oder sie nach, sei mutig und halte deinen gewünschten Abstand ein.

– Sei mutig und sprich mit deiner Chefin oder deinem Chef über deinen Aufgabenbereich. Widme dich deiner Angst vor Konflikten und komm ins Tun!

Wie heißt es so schön, wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Deshalb sollten wir ruhig ab und an üben mutiger zu sein. Vor allem, wenn du weißt, wer du wirklich bist, deine Grenzen kennst und danach lebst, kannst du ruhig mutig deine Wünsche umsetzen und dabei nur gewinnen.

Mut heißt auch, Hilfe anzunehmen – wende dich gegebenenfalls an einen Coach und lass dich unterstützen!

Übung für mehr Mut Stärke dein Vertrauen in dich selbst

Geh aufrecht durchs Leben - zieh deine Schultern zuerst nach oben, danach nach hinten und lass sie jetzt in einen unsichtbaren Rucksack fallen - Steh hüftbreit und stell dir vor, dass du fest verwurzelt mit dem Boden bist, wie ein großer, breiter Baum mit großen Wurzeln - bleib aber wendig und flexibel in den Knien - du kannst das auch im Gehen üben - verinnerliche diese kraftvolle Haltung.

Visualisiere deine persönliche Raumgrenze und deine persönlichen individuellen Grenzen - sprich deine Bedürfnisse klar und vor allem laut aus - verwende dabei ausschließlich positive Formulierungen. Wird deine Stimme kraftvoll und überzeugend, dann steigert sich auch deine Selbstsicherheit - werden Grenzen für dich sichtbar und spürbar, - dann werden sie auch andere wahrnehmen

Stell dich jeden Tag deinen kleinen Ängsten - ruf selbst bei deinem unfreundlichen Kunden an und bitte nicht deine Kollegin darum, das zu tun - Setz dich in der Kantine zu einer Kollegin oder einem Kollegen aus einer anderen Abteilung, die oder den du täglich siehst und an der oder dem du täglich vorbeigehst, und fange ein Gespräch an - du wirst sehen, dass kleine Handlungen große WIRKUNG haben.



Teil I

Personality



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

Unbekannt

1. Wann ist mein Leben für mich erfüllt?

Notiere alles was dir einfällt. Halte zuerst all deine Impulse oder Gedanken die dazu aufkommen fest ohne bereits näher auf einzelne Punkte einzugehen. Hast du einiges notiert, denke über deine Antworten genauer nach. Konkretisiere deine Angaben und mach dir wieder Notizen dazu. Wichtig bei dieser offenen Frage ist es, deine Aussagen am Ende möglich konkret zu definieren. Diese offene Frage ermöglicht dir unter anderem einen Einblick in deine Überzeugungen und Glaubenssätze.



Was ist ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine tief sitzende Überzeugung über sich selbst, unser Umfeld oder über Menschen, die uns umgeben. Glaubenssätze entwickeln sich durch Erziehung, Vorbilder und vor allem aus frühen Einflüssen aus dem persönlichen Umfeld. Negative Glaubenssätze können durch Bewusstmachung und regelmäßige Reflexion und Übung in positive und wertvolle Glaubenssätze umgewandelt werden. Positive Glaubenssätze können unser Leben bereichern und uns selbstbestimmter machen.

Hier ein paar Beispiele...

Mein Leben ist erfüllt, wenn ich so viel Geld verdiene, um mir ein Haus zu kaufen, dass ich mir schon immer gewünscht habe.

Mein Leben ist erfüllt, wenn ich endlich die Führungsposition eingenommen habe, auf die ich seit Jahren hinarbeite.