„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu“

Training/ Coaching

- *Setzen Sie sich mit dem „Hier-und-Jetzt“ auseinander.*
- *„Finden Sie Ihr Element!“*
- *Machen Sie den „Reality Check“*

Content

Viele Menschen leben Ihren Alltag und kommen nicht oder nicht viel dazu, darüber nachzudenken. Dafür kann es viele Grunde geben: die Zeit mit Arbeit, Familie, Freizeit ist beschränkt, aber auch angefüllt mit Aktivitäten.

Die Zeit der Muße, des „Sich-Zurück-Lehnens“, des Reflektierens darüber, ob alles, was wir tun, sinnvoll ist, das ist, was uns Freude macht im Leben, nehmen sich die Menschen sehr oft nicht.

Kritische Lebensereignisse (Trennung, Verlust naher Angehöriger, schwere Krankheit, drohender Arbeitsplatzverlust, etc.) „überfallen“ uns, stellen diesen organisierten und somit Sicherheit gebenden Rahmen namens Alltag in Frage. Dadurch entstehen Unsicherheit, Angst, ungeordnete Gedanken, Ohn-Macht, die handlungsunfähig werden lassen.

Die erste Phase des Trainings/Coachings ist die „Auseinandersetzung mit dem Hier-und-Jetzt“, das heißt die Darstellung des momentanen emotionalen Zustands, des Anerkennens der eigenen Sorgen. Ohne diese Reflexionsphase ist ein Weg zu einer anderen Sichtweise versperrt.

Die zweite Phase, “Finden Sie Ihr Element“, konzentriert sich darauf, zu erkennen, was in Ihnen steckt. Sie lassen Ihre verborgenen Wünsche und Träume, Leidenschaften zu und machen diese sichtbar und „angreifbar“ – sowie auch Ihre verborgenen und/oder verschütteten Talente.

In der Phase 3, dem sogenannten „Reality Check, konzentrieren Sie sich auf das Erkennen und Bewerten der Möglichkeiten, die Ihnen von außen – von Ihrer Umwelt – geboten werden.

Was ist danach anders?

Sie haben einen „Perspektivenwechsel“ durchgeführt

- Sie haben einen neue, andere Sichtweise auf Ihre persönliche Situation
- Sie haben eine neue, andere Sichtweise auf die sie umgebende Welt
- Sie sind bereit, den Schritt von der Vision zur Verwirklichung zu gehen

It starts with a dream.
Add faith, and it becomes a belief.
Add action and it becomes a part of life.
Add perseverance and it becomes a goal in sight.
Add patience and time and it ends with a dream come true.

Copyright Mag. Manuela Lang / Beratung, Coaching, Training & Mediation
Tel: +43 (0)680 2126146 Mail: manuelalang@aon.at www.manuelalang.at