Selbstcoaching-Methoden

Z. B.:

Lautes Denken

Wenn wir im Stillen denken, beginnen unsere Gedanken oft, sich im Kreis zu drehen und wir geben schnell auf. Hilfreich ist das laute Denken, das heißt, Sie führen ein Selbstgespräch. Damit können Sie leichter den roten Faden behalten.

Probieren Sie einfach aus, ob es Ihnen liegt oder nicht und entscheiden Sie selbst.

Peripatetik

(*Peripatos*: philosophische Schule des Aristoteles)

Die alten griechischen Philosophen wandelten durch Säulenhallen oder den Olivenhain, um ein Problem geistig genauestens zu durchdringen. Das Denken im Sitzen oder gar Liegen fällt oft besonders schwer. Um geistig in Bewegung zu kommen, hilft körperliche Bewegung. Ein weiterer Vorteil ist, dass Probleme oft mit Stress verbunden sind. Stress löst einen Bewegungsdrang aus. Auch deswegen hilft die Peripatetik.

Notieren/visualisieren

Das Niederschreiben von Gedanken hilft ebenfalls dabei, sie zu ordnen statt immer wieder in den geistigen Kreisverkehr zu geraten. Außerdem ist durch das Verschriftlichen das Problem quasi draußen (Viele von uns wissen z.B., wie unterstützend das Führen eines Tagebuchs ist) – Sie betrachten das Problem aus einer Vogelperspektive und lösen sich damit vom Problem. Genau das passiert auch beim Visualisieren, indem Sie z.B. aufzeichnen, welche Faktoren, Personen, Rahmenbedingungen, Fragen, Kriterien usw. mit dem Problem zusammen hängen.

„Das Problem hat nicht mehr Dich, sondern Du hast das Problem."

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com