



Akzeptanz: Love it – Change it – Leave it!

Diese auf Stephen Covey zurückgeführte Lebensweisheit mag auf den ersten Blick fast trivial erscheinen.

Doch was steckt dahinter:

Love it bedeutet, die Situation zu AKZEPTIEREN, OHNE ZU LEIDEN. Fragen Sie sich:

- Was ist „das Gute am Schlechten?“
- Wie kann ich leichter mit dieser Situation fertig werden?
- Wie kann ich die Situation als Lernerfahrung nützen?
- Was würde mir ohne diese Situation verloren gehen?
- Wie wird sich diese Situation in 1, 3 oder 5 Jahren darstellen?

Change it heißt, die Situation AKTIV ZU VERÄNDERN. Fragen Sie sich:

- Was genau möchte ich ändern?
- Was will ich anstelle der Ist-Situation?
- Welche Möglichkeiten habe ich, etwas zu verändern?
- Was könnte ich bei mir selbst verändern (Haltung, Verhalten,...)?
- Was könnte der erste Schritt sein?

Leave it bedeutet, die SITUATION ZU VERLASSEN. Fragen Sie sich:

- Was wäre der Preis dafür?
- Inwieweit bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?
- Wie kann ich vermeiden, wieder in eine solche Situation zu gelangen?
- Wie könnten die nächsten konkreten Schritte aussehen?
- Wie würden andere (Chef, Kollegen, Mitarbeiter, Familie etc.) darüber denken?

Beim Durchgehen dieser und ähnlicher Fragen wird deutlich, dass „Love it, change it or leave it“ durchaus ein sehr wirkungsvolles Tool im Selbstcoaching ist!