



„Tragende Säulen deiner Beziehungen“ für deine Herausforderung

Du hast eine ganz konkrete berufliche oder private Herausforderung und das Gefühl, damit auf der Stelle zu treten? Es fehlt dir aktuell die Phantasie, wie erste Schritte aussehen können, um das Thema in Richtung deiner Wünsche zu bewegen? Du bist nicht alleine! Nutze „Tragende Säulen deiner Beziehungen“ für dich.

Mit der folgenden Anleitung wirst du für dich einen Fokus finden, der dir den Start, hin zu einer Lösung, erleichtert. Schritt für Schritt wirst du feststellen können, dass dein aktuelles Thema nicht ausschließlich aus deiner eigenen Kraft gelöst werden muss. Es gibt für dich viel mehr Unterstützungsmöglichkeiten, als du im Moment vielleicht wahrnehmen kannst. Ein grundsätzlicher Wesenszug unseres kooperativen Miteinander wird dir dabei helfen auch scheinbar unlösbare Aufgaben zu meistern. Wir Menschen schenken grundsätzlich alle gerne, weil es uns ein gutes Gefühl gibt, einem Anderen etwas zu geben. Genauso freuen wir uns, wenn wir jemandem einen Gefallen tun können. Mach dir selbst und deinem Umfeld die Freude und lass auch andere Personen Teil der Lösung deines Themas sein.

Für diese Selbstcoaching Übung benötigst du etwa eine Stunde Zeit, einen Stift, einen Block mit Klebezetteln (oder entsprechend große Papierschnipsel) und ein etwas größeres Stück Papier.

- Suche dir einen schönen Platz, an dem du in der Zeit dieses Selbstcoachings ungestört sein kannst.
- Denke an die Situation, die gerade für dich eine Herausforderung darstellt.
- Notiere je auf einem Klebezettel die Namen von Menschen, die dir gerade einfallen, egal aus welchem Zusammenhang und wie gut du diese kennst (z.B. Freunde, Geschäftspartner, Familienmitglieder, Nachbarn). Es genügt, wenn du ca. 20 Klebezettel mit Namen versiehst. Nimm keine Bewertung oder vermutete Ablehnungen o.ä. vorweg.
- Schreibe deinen eigenen Namen auf den etwas größeren Zettel.

- Formuliere aus der Herausforderung, die dich gerade beschäftigt, einen konkreten Wunsch. Notiere diesen Wunsch auf dem Zettel der deinen Namen trägt.
- Suche für diesen Zettel einen Platz auf dem Boden, an dem drum herum etwas Platz ist und lege ihn dort hin. Dieser Zettel repräsentiert nun dich mit deinem Wunsch, bezogen auf deine aktuelle Herausforderung.
- Platziere um den zentralen Zettel mit deinem Namen nun intuitiv die Klebezettel mit den Personen aus deinem Bekanntenkreises (manche dichter, manche weiter entfernt, manche als Gruppe oder auch einzeln). Denke dabei nicht lange nach, sondern überlasse es deiner Hand, die Zettel anzuordnen.
- Schau dir in Ruhe das Ergebnis an. Es ist wie ein Planetensystem, was sich um dich herum gebildet hat.
- Gehe gedanklich vollständig in deinen Wunsch. Welches sind die ca. fünf Menschen aus dem Planetensystem, die dich bei deinem Wunsch unterstützen können? Es kann z.B. dein Chef sein, der dich zeitlich für ein, auf dein Thema bezogenes, Vorhaben entlasten kann. Oder vielleicht dein Nachbar, der dein Haustier versorgt, während du dich um deinen Wunsch kümmerst. Auch die direkte Unterstützung, in Form von Begleitung, kann es dir leichter machen. Natürlich gibt es auch größere Gefallen, die dich unterstützen können. Nimm dir in Ruhe Zeit für entsprechende Gedanken, denn dieser Schritt ist ganz besonders wichtig für dich.
- Vielleicht kommt in diesem Moment das Gefühl, Personen nicht ausnutzen oder belästigen zu wollen. Dies kann im Verlauf eine Barriere darstellen. Wenn dieser Gedanke nicht auftaucht, um so besser! Falls doch, erinnere dich immer wieder daran, dass wir alle gerne schenken und uns dabei wohl fühlen, Anderen einen Gefallen zu tun. Mache deinem Umfeld diese Freude und lasse dir helfen.
- Notiere nach und nach in Stichworten auf den Klebezetteln, was diese ca. fünf Menschen für dich und deinen Wunsch tun können. Wenn es mehr als fünf sind, um so besser.
- Lege die anderen Klebezettel beiseite und gestalte mit den fünf Auserwählten ein neues Planetensystem.

- Schau erneut in Ruhe auf dieses Ergebnis. Vielleicht gibt es aus dem ersten System weitere potentielle Mitstreiter, die einen Punkt bedienen können, an den du bisher nicht gedacht hast. Oder es fällt dir gegebenenfalls eine zusätzliche Person ein, die vorher nicht in deinem Kopf war. Ergänze diese weiteren Optionen eventuell in deinem Planetensystem.
- Klasse! Nun hast du „Tragende Säulen deiner Beziehungen“ für deine aktuelle Herausforderung gefunden.
- Damit deine wertvolle Arbeit auch ganz konkrete Früchte trägt, darfst du sofort damit beginnen zu handeln. Schreibe auf die Rückseite des Zettels mit deinem Namen mindestens die ersten drei Schritte, die du nun für dich tun kannst.
- Es ist hilfreich deine aktuelle Energie sofort zu nutzen. Nimm für die ersten drei Schritte Kontakt zu den entsprechenden Personen auf. Beziehe sie ein in das, was du dir von ihnen konkret wünschst. Mit der entsprechenden Vertrauensbasis kannst du sie auch in das Thema deiner Herausforderung einweihen. Dies ist jedoch in vielen Fällen nicht zwingend nötig. Nach und nach kannst du die weiteren Schritte auf deinem Zettel ergänzen, bis du alle ca. fünf Helfer eingebunden hast.

Ich bin mir sicher, dass du auf diese Weise schnell in deinem Thema weiter kommen kannst. Es ist nicht nur so, dass es in der Gemeinschaft leichter fällt, eine Herausforderung zu meistern. Häufig entstehen aus dem Miteinander weitere hilfreiche Impulse für dich. Darüber hinaus werden dich die Erfahrungen, etwas für dich zu tun, beflügeln. Ich freue mich für dich!

Wenn du Fragen oder Anmerkungen zu diesem Thema hast und gerne das Thema gemeinsam mit mir vertiefen möchtest, dann melde dich bei mir. Ich begleite dich sehr gerne professionell bei deiner Herausforderung.

Herzliche Grüße

Anke Bolter – *Morpho-Coaching*® Hamburg

+49 17657913955

anke@morpho-coaching.de

<https://morpho-coaching.de/>