

Vorbereitung Coaching 3

Nutze dieses Skript, um dich auf unser drittes Coaching vorzubereiten und Selbstliebe und Selbstfürsorge in deinem Alltag zu reflektieren.

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Handout und eine grosse Vertiefung deiner Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Selbstliebe und Selbstfürsorge als Grundlage deiner Arbeit

Selbstliebe und Selbstfürsorge sind ein tragendes Fundament in deinem Alltag und in deiner Arbeit. Gerade in helfenden und energetischen Berufen entsteht die tiefste Wirksamkeit aus deiner eigenen inneren Verbundenheit, aus deiner Stabilität und Präsenz. Je besser du mit dir selber in Kontakt bist und gut für dich sorgst, umso klarer und freier kannst du auch andere Menschen begleiten.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Was bedeutet Selbstliebe für mich persönlich?
- Was nährt mich wirklich? Körperlich, emotional, mental, spirituell?

Wenn du beginnst mehr Selbstliebe in deinen Alltag einzuladen, versuche nicht alles auf ein Mal umzusetzen. Gehe Schritt für Schritt vor. Wähle dir einen oder zwei Punkte und achte dich bewusst darauf. Integriere kleine Neuerungen in deinen Alltag und wenn du merkst, dass dies gut funktioniert, widme dich dem nächsten Punkt.

Nutze in dieser Zeit, wenn du dich mit Selbstliebe und Selbstfürsorge auseinandersetzt auch die Selbstbehandlung etwas intensiver. Nur schon wenige Minuten am Tag können einen grossen Unterschied machen und öffnen deine inneren und äusseren Augen für das, was wirklich ansteht.

Selbstliebe auf der körperlichen Ebene / Selbstliebe im Alltag

Verbindung mit deinem Körper

Dein Körper ist dein Zuhause und dein wichtigstes Instrument. In Verbindung mit dem Körper zu sein bedeutet, seine Signale wahrzunehmen, ihn ernst zu nehmen und ihn liebevoll zu versorgen. Die Verbindung zu deinem Körper bringt dir Präsenz und Erdung und ist dein Fundament.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Bin ich im Kontakt mit meinem Körper? Wenn ja, wann besonders?
- Welche Signale sendet mir mein Körper in diesem Moment?
- Wo höre ich gut hin und wo nicht?
- Was braucht mein Körper heute?

Sorge für dich im Alltag

Selbstfürsorge zeigt sich auch im ganz Konkreten. Z.B. in Essen, Kleidung, Hygiene, Raumgestaltung, Rhythmus und im eigenen, innerem Dialog.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Wie liebevoll mit mir selber gestalte ich meinen Alltag?
- Was in meiner Alltagsgestaltung fühlt sich stimmig an und was nicht?
- Welche Rituale tragen mich?
- Was fehlt mir oder möchte ich neu kultivieren?

Selbstliebe auf der emotionalen Ebene und in Beziehungen

Beziehungen und Alleinsein

Pflege Beziehungen, die dich nähren. Gleichzeitig darf auch das Alleinsein einen Platz in deinem Leben haben. Beides ist für uns Menschen essentiell und es ist die Balance zwischen in Beziehung sein und für mich alleine sein, die uns inneren Reichtum, Verbundenheit und Freude bringt.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Welche Beziehungen geben mir Kraft?
- Wie erlebe ich das Alleinsein?
- Welche Tätigkeiten bringen mich in Kontakt mit mir selber?
- Wo wünsche ich mir mehr Nähe? Wo mehr Rückzug?
- Wo darf ich meine Grenzen vielleicht klarer setzen?

Eigene Emotionen zulassen

Nicht alle Emotionen sind angenehm und doch sind sie alle unglaublich wichtig für uns und geben uns Orientierung über unsere eigene Innenwelt. Wenn Gefühle Raum bekommen, ohne bewertet oder weggedrückt zu werden, öffnet sich unserer innerer Raum.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Erlaube ich mir sie zu fühlen?

Selbstliebe auf der mentalen Ebene

Selbst-Coaching und innere Kraft

In uns allen liegt eine grosse Weisheit und unser innerer Plan verborgen. Selbst-Coaching bedeutet, dich selber immer tiefer kennen zu lernen, dich selber zu sehen, zu reflektieren und entsprechende Schlüsse zu ziehen.

Dich selbst ernst nehmen

Dich selber ernst zu nehmen heißt, deine Bedürfnisse, Grenzen und inneren Wahrheiten immer klarer wahrzunehmen und zu achten. Es bedeutet, dir zuzuhören und dich nicht zu übergehen. Gelebte Selbstfürsorge beginnt oft dort, wo du dir selber zuhörst.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- In welchen Situationen nehme ich mich ernst?
- Wo stelle ich meine Bedürfnisse hinten an?
- Was würde sich verändern, wenn ich mich selbst mehr ernst nehmen würde?
- Was stärkt mein Vertrauen in mich selber?

Erholung und Regeneration

Erholung ist essenziell, vor allem in helfenden Berufen. Regeneration geschieht nicht nur im Schlaf, sondern auch im bewussten Rückzug, im Nicht-Tun, im Loslassen von Verantwortung. Diese Phasen sind Voraussetzung für ein kraftvolles Wirken.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Wie erhole ich mich besonders gut?
- Was erschöpft mich? Was regeneriert mich?
- Was hindert mich evt. daran, mir Pausen zu erlauben?

Selbstliebe auf der spirituellen Ebene

Ich bin – Momente von einfach Sein

Selbstliebe beginnt noch lange vor einer konkreten Handlung. Sie kommt aus der Tiefe deines Seins und entfaltet sich in Momenten, in denen nichts erreicht, nichts gelöst und nichts gegeben werden muss. Das einfache Dasein nährt dich auf deiner tiefsten Ebene und erinnert dich daran, dass dein Wert nicht an Leistung gebunden ist. Diese stillen Momente sind eine Quelle von Kraft, Klarheit und innerem Frieden.

Die Verbindung zu deinem inneren Wissen stärkt dein Vertrauen und deine innere Klarheit. Sie kann dich auch dann führen, wenn äußere Orientierung fehlt.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Wann erlaube ich mir, einfach zu sein?
- Wie fühlt sich „Nichtstun“ für mich an?
- Was passiert mit mir, wenn nichts von mir erwartet wird?
- Wann höre ich meine innere Stimme besonders gut?

Dankbarkeit, Lust und die Freude an kleinen Dingen

Oft sind es die kleinen Dinge, die uns zuverlässig nähren. Sich an sie zu erinnern ist eine kraftvolle Praxis. Ebenso ist Freude eine unglaublich kraftvolle Ressource. Sie nährt dein Nervensystem, öffnet dein Herz und bringt Leichtigkeit in dein Leben.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Was tut mir immer wieder gut?
- Wann habe ich mich zuletzt über etwas Kleines gefreut?
- Welche Rituale möchte ich bewusst pflegen um Dankbarkeit, Freude und Lust in mein Leben einzuladen?

Selbstliebe im Beruf

Strukturen schaffen

Ein klarer Ein- und Ausstieg, Ehrlichkeit gegenüber der eigenen Tagesform, faire Bezahlung, Supervision und klare Grenzen stärken dich langfristig. Stimmige Strukturen geben dabei Halt und schaffen Klarheit.

In helfenden Berufen entsteht leicht das Gefühl, für Prozesse oder „Heilung“ verantwortlich zu sein. Erinnere dich immer wieder: du begleitest und bist für dein Tun verantwortlich, der Prozess aber geschieht in der anderen Person. Du brauchst diesen nicht zu tragen. Selbstfürsorge heißt auch, Verantwortung bewusst zurückzugeben und dich innerlich zu entlasten.

Netzwerk, Unterstützung und Hilfe annehmen

Austausch und Unterstützung nähren und entlasten und helfen dir, dein Tun zu reflektieren. Hilfe annehmen kann ein Akt von Selbstliebe sein.

Persönliche Entwicklung und Reifung

Wachstum ist ein lebenslanger Prozess und Professionalität wächst mit deiner Erfahrung. Erlaube dir Schritt für Schritt in deine Rolle hinein zu wachsen.

Haltung und Verantwortung

Du gibst weiter, was du lebst. Deine Haltung wirkt, ebenso wie dein Respekt für deine eigenen und die Grenzen anderer. Zudem gibt eine klare Vision Orientierung und Sinn. Sie unterstützt dich, deinen Weg bewusst zu gestalten.

Reflexionsfragen und Schreibimpulse

- Welche Werte leiten mich?
- Welche Haltung möchte ich bewusst verkörpern?

- Was brauche ich, um gesund und freudvoll zu arbeiten?
- Was wünsche ich mir für die Menschen, mit denen ich arbeite?

- Meine Vision für meine Arbeit / meinen Alltag