

Nachbereitung Coaching 3

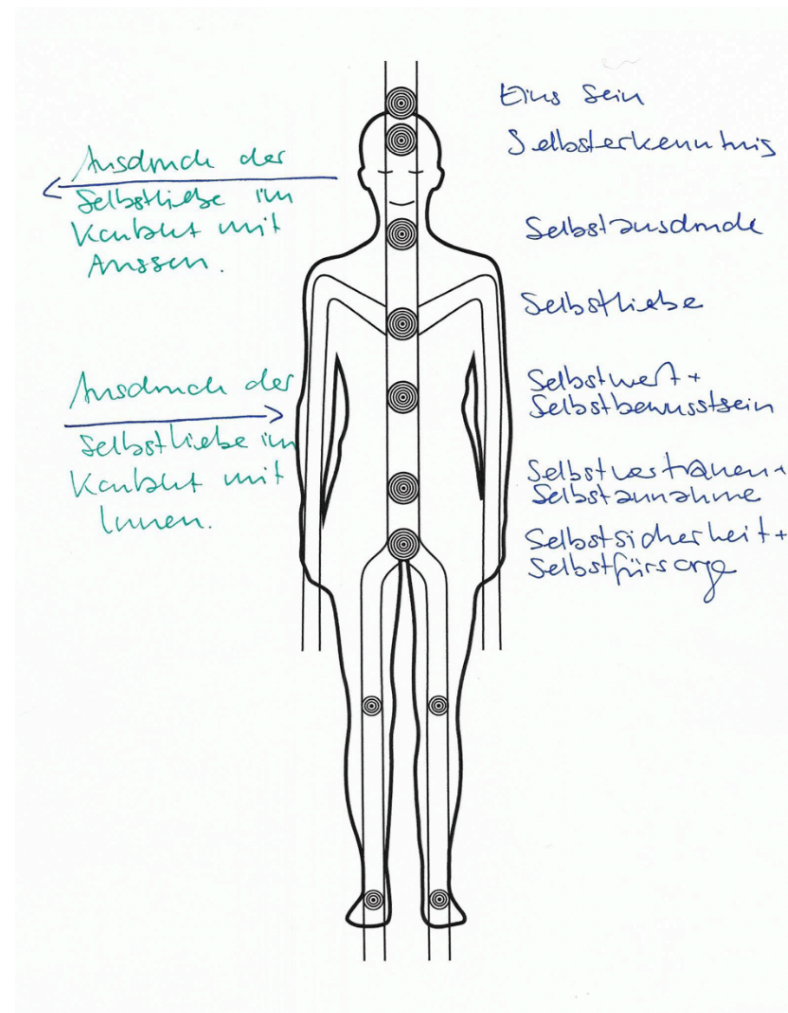
Dieses Skript beinhaltet verschiedene Impulse zum Thema Selbstliebe, sowie Modelle, um das eigene Leben mit diesem Fokus zu reflektieren.

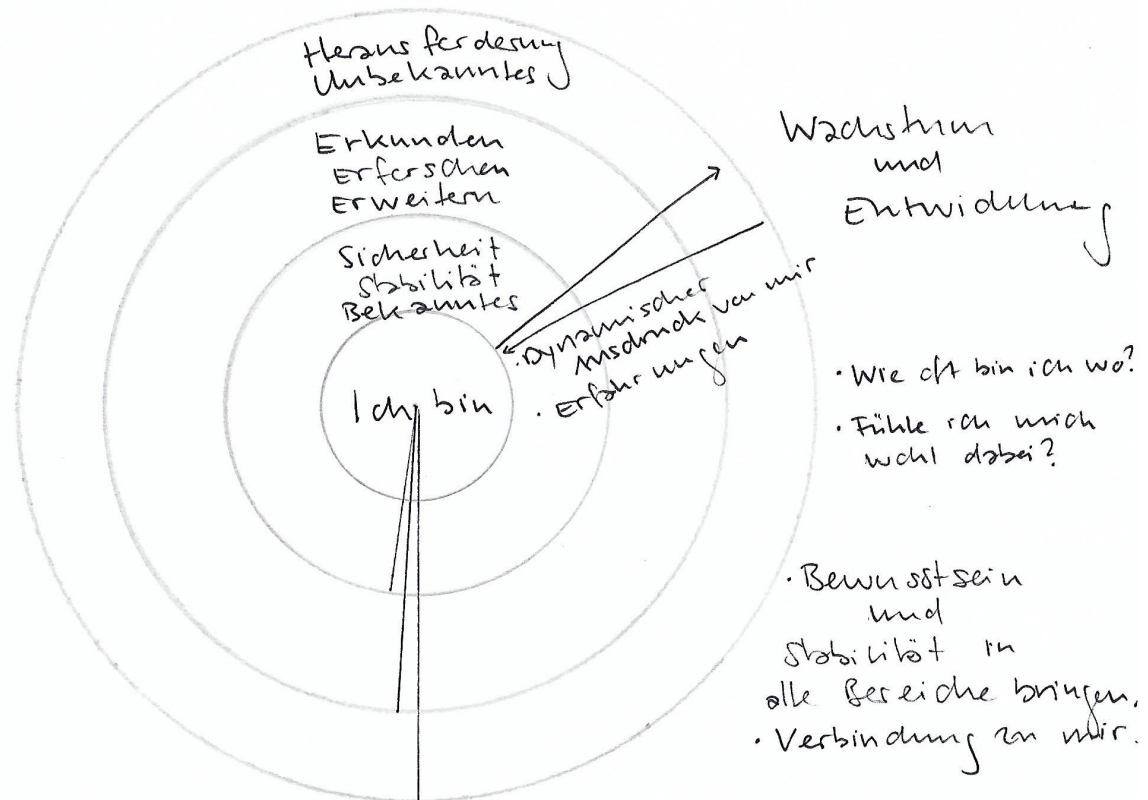
Wir schauen uns verschiedene Inhalte von Teil 4 im 3. Coaching an.

Selbstfürsorge	Vernetzung	Weiterbildung	Vision
- Ich bin. Momente von einfach Sein. - In Verbindung mit dem Körper sein. - Sich selber ernst nehmen. - Erholung und Regeneration - Beziehungen und nährnde Tätigkeiten pflegen. - Das alleine sein ebenso lieben wie in Beziehung sein. - Selbst Coaching, die Kraft in sich selber finden und kultivieren. - Essen, Kleidung, Raum, Hygiene, Nahrungsergänzungsmittel usw. - Die Freude an kleinen Dingen - Sich erinnern an Sachen, die immer gut tun und evt. eine Liste machen: Marktbesuch, Tee am Morgen, Spaziergang, Stopp Momente im Alltag, liebevoller innerer Dialog... - Organisation im Alltag, Tagesstruktur privat und Tagesstruktur im Beruf, Sitzungsgestaltung	- Schaffe dir ein Netzwerk für Austausch, zur Unterstützung und zur beruflichen Zusammenarbeit. - Umgib dich mit Menschen, die dich lieben, nähren und unterstützen. - Öffne dein Herz auch für neue Begegnungen. - Nimm Hilfe in Anspruch, wenn dies nötig ist. - Ängste und Zweifel ansprechen / besprechen - Kraftspendender Austausch suchen	- Die persönliche Entwicklung und Weiterbildung als eine Grundlage für die eigene Tätigkeit. - Eigene Themen bearbeiten. - Wachstum und Entwicklung ist ein Leben lang möglich und wichtig und steht im direkten Zusammenhang mit Selbstliebe und Selbstfürsorge. - Reifen im Beruf. - Stück für Stück hineinwachsen. - Professionalität kommt mit dem Tun. - Fehler als Potential. Jedesmal etwas Neues lernen. - Es gibt nicht den einen Punkt und dann ist alles gut oder dann habe ich nichts mehr zu lernen. Das Leben darf in jedem Moment gut sein. Auch mit den Schwierigkeiten.	- Was möchte ich für Menschen in der Praxis? Reflektieren und aufschreiben. - Wie möchte ich arbeiten? Welches Setting liegt mir?

Im Beruf: - Klarer Ein- und Ausstieg - Tagesstruktur die passt - Tagebuch schreiben um Vergangenes loszulassen und den Sitzungen nicht nachzuhängen - Ehrlichkeit sich selber gegenüber: Wie viel ist möglich? Tagesform beachten. - Geld und anderer Ausgleich für Sitzungen. Deine Zeit, Ausbildung, Jahre der Tätigkeit werden bezahlt und bestimmen den Preis, nicht die Heilung. - Supervision und Austausch. - Abgrenzung und Grenzen setzen privat und beruflich. Alltagsrituale: - geben Sicherheit und Struktur - helfen zu klären und zu reinigen, - Ist eine Verankerung und Erinnerung - Dazu gehören auch: Reinigung und Schutz, Meditation, Nach Innen öffnen, Verbindung zum Höheren Selbst, Raum einrichten, die Tasse Tee am Morgen usw		- Besuch von Weiterbildungsangeboten - Supervision und Coaching - Austausch - Ich vermittele das was ich weiss und kann und was ich erfahren habe. - Ich reflektiere meine Arbeit und kenne meine Grenzen. - Ich respektiere die Grenzen anderer. - Leben was man weitergibt	
---	--	--	--

- Verschiedene Formen der Selbstliebe: 1 Selbstfürsorge, 2 Selbstannahme / Selbstvertrauen, 3 Selbstwert / Selbstbewusstsein, 4 Selbstliebe, 5 Selbstaussdruck, 6 Selbsterkenntnis, 7 Eins sein / Einheit
- Selbstliebe hat enorm viele Facetten und es ist schön immer wieder neue zu entdecken und zu entfalten. Eine gute Landkarte für das Verständnis ist das eigene Energiesystem, insbesondere die Chakren.
- Selbstliebe kann auch als die Entfaltung der eigenen Energie auf den verschiedenen Ebenen betrachtet werden.
- Um Selbstliebe zu entwickeln, kann man jede Situation des Lebens nutzen, um noch liebevoller und grosszügiger mit sich selber zu werden und dadurch auch mit anderen.
- Selbstliebe ist auch Mitgefühl entwickeln. Mit sich und mit anderen. Eine gute Übung ist die Aussöhnung mit eigenen früheren Ich-Formen. Alles darf einen Platz erhalten.
- Selbstliebe ist auch ein bewusster Umgang mit dem eigenen inneren Dialog. Wie sprichst du mit dir selber?







- Welche Bereiche sind dir wichtig?
- In welchen Bereichen bist du zufrieden
 - Wo nicht?
- Was macht das mit dir?