

# Selbstcoaching und Selbstmotivation

## 27 Ideen, Tipps und „selbst“Fragen für resilientes Leben

Leben ist ein täglicher Kampf. Sinnvoll leben ein Wunsch aller Menschen. Zwischen dem Lebens-„Kampf“ und der Erfüllung jedes individuellen Lebens-„Wunsches“ stehen „Alltäglichkeiten“, die jeder Mensch zu meistern hat. Jeder Lebens-„Meister“ hat sein Handwerkszeug des Lebens, meistert sein Leben auf seine Weise mit seinem Handwerkszeug. Die folgenden 27 Ideen, Tipps und „selbst“ Fragen für resilientes Leben sind Anregungen, Ideen, Tipps, Impulse zum Nachdenken für Lebens-„Meister“ in der Hoffnung den Lebens-„Meistern“ den Weg der Sinnfindung ein wenig zu erleichtern und neue Lebensenergie zu geben.

### 1. Mein ZIEL (Tag, Woche, Monat, Jahr, Jahrzehnt):

Mein Check -Up (meine Fragen an mich/meine Ideen/meine Pusher)

Wo will ich hin ? Was will ich erreichen ?

### 2. VISUALISIERUNG meines Ziels

(Flip Chart; Wandbild; Profilbild auf dem Handy, Sperrbildschirm Handy etc.)

Mein Check- Up:

Was sehe ich ? Wo bin ich ? Was höre ich ? Was sagen Andere zu mir ? Was sage ich zu mir selbst ? Was rieche ich ? Was fühle ich ? Was spüre ich ?

### 3. TIMELINE – Zielsimulation, Mentalisieren des Zieles

Mein Check- Up :

Mein Gefühl bei der Erreichung des Zieles? Mein Flow... wie wird er sein ?

### 4. Meine tägliche INSPIRATION

(Fotoalbum, Zielerreichungsbilder der Vergangenheit, Leitsätze-, sprüche)

Mein Check- Up:

Motivationsfotoalbum, Motivationspruch, Tagesmotivation/- inspiration ( bspw. LOSUNGEN, Spruchkalender, Spruch in der Wohnung)

### 5. Mein MORGENRITUAL

Mein Check-up :

Gebet, Tagesritual, Stille, Kontemplation, ausgiebige “Badzeit”/Frühstückszeit

## **6. Mein täglicher GESUNDHEITZUSTAND**

Mein Check-Up:

Habe ich genug gegessen und getrunken ? Fühle ich mich fit?

## **7. Meine klare ZEITLINIE (Deadline)**

Mein Check-Up:

Wann ? will ich was ? in welcher Art und Weise ? wie ? erreichen?

## **8. Mein ZWISCHENZIELE ( To-do-Liste)**

Mein Check-Up:

Liege ICH in meinem Plan ? Wie sehen meine „realistischen und erreichbaren Zwischenziele“ aus ? Passt „mein Plan“ noch ? Muss ich „neu“ planen/umsteuern ? Muss ich Zwischenziele aufgeben, neu justieren ?

## **9. Mein innerer SCHWEINEHUND**

( „Gemüts“- Tagebuch führen!)

Mein Check-Up:

Meine Laster ? Meine Faulheiten ? Meine Trägheiten ? Mein Selbstbeschiss ?  
Meine Ausreden ?  
Meine GEGENMASSNAHMEN gegen den inneren Schweinehund

## **10. Weg mit negativen Gedanken**

Mein Check- Up:

Ich denke positiv „ in CHANCEN“ und grübele nicht in Gründen und der Vergangenheit

## **11. BIOGRAPHIEARBEIT**

(Ich reflektiere und checke mich selbst, täglich, wöchentlich, monatlich; MOLESKINE-Buch)

Mein Check-Up:

Mein (Erfolg-, Misserfolgs-)Tagebuch

## **12. RAUS aus dem TROTT – AUSZEIT !!!**

Kleine/große Pausen machen, Mein Wohlfühltag; Mein „stiller“ Tag (Schweigen)

- 13. Mein WARUM ( meine Gründe)**  
Mein Check- Up:  
Warum mache ich das ? Welchen Sinn und Zweck hat das Alles ?
- 14. Perspektivwechsel zum WOZU?**  
(Sinnfrage(n); Lebensphilosophien klären)  
Wozu Ziele ? Wozu Leiden ? Wozu so viele Umwege zum Ziel ?
- 15. Stark im TEAM**  
Mein Check- Up:  
Wie geht es Gleichgesinnten ? Wer will gleiche Ziele wie ich erreichen ?  
Wie gehen Gleichgesinnte vor ? Wie motivieren sich Gleichgesinnte ?
- 16. WENIGER DENKEN**  
Machen, machen, machen....  
Mein Check- Up.:  
Nicht zu viel grübeln!  
Machen- evaluieren- machen- evaluieren-machen
- 17. ALLES zu SEINER ZEIT, zu MEINER Zeit**  
Wichtige Aufgaben erledigen zur „besten“ Zeit (Power-Zeit)  
Mein Check-Up:  
Am „richtigen“ Ort, zur „ richtigen“ Zeit erledige ICH sofort die wichtigste Aufgabe.  
Priorisierung meiner (Tages-)Aufgaben in ROT ( ganz wichtig), GELB ( weniger wichtig), GRÜN (hat Zeit)  
Ich analysiere m einen Tagesablauf, Termine, Pausen, Essenzeiten und definiere für heute „ MEINE ZEIT“
- 18. Leben und Arbeiten im HIER und JETZT**  
HIER und JETZT lebe und arbeite ICH.  
Mein Check- Up:  
ZUKUNFT ist nicht die Verlängerung der Vergangenheit.  
Raus mit den Bildern der „guten alten Zeit“ aus dem Kopf !  
VERÄNDERUNG ist das einzig Beständige im Leben.  
(Veränderung(en) aktiv kritisch angehen, Ängste abbauen  
GLÜCKLICH lebt und wird nur, wer den neuen Tag nutzt  
(Carpe Diem – Nutze den Tag)
- 19. ICH mache mein DING**  
(Wenn es geht!)
- 20. ICH SCHAU von AUSSEN auf MICH (Perspektivwechsel)**  
Mein Check-Up:  
Wie sehen Andere mich ? Wie sehe ICH MICH von AUSSEN ?

**21. ICH bin GUT zu MIR – BELOHNUNG**

Mein Check- Up:

Ich tue mir etwas Gutes, ich belohne mich, wenn ich etwas GUT gemacht habe. Mit was belohne ich mich heute ?

**22. HEUTE wird gelebt, nicht MORGEN**

Mein Check-Up:

Was heute erledigt werden kann, wird heute erledigt!  
Ich schiebe nichts auf !

**23. KRITISCHE SELBSTREFLEKTION**

Mein Check- Up:

Bringt mich das weiter ? Brauche ich das überhaupt ?  
Ich komme n i c h t weiter, wie steuere ich um ? Ist mir das noch wichtig ?

**24. Best practice: MEINE VORBILDER**

Mein Check- Up:

Wer sind meine Vorbilder? Wie motivieren sich meine Vorbilder ? Was macht die BESTEN gut ? Wie haben sich meine Vorbilder immer wieder motiviert ?

**25. Be cool – Sei nicht zu HART zu Dir selbst.**

Mein Check-Up:

Ich bin nicht perfekt. Ich kann und darf Fehler machen. Aus Fehlern lerne ich für die Zukunft und ändere mein Verhalten.

**26. HANDY AUS... Ich muss nicht ständig ON sein.**

**27. EINS nach dem ANDEREN – Multitasking geht nicht !!!**

Ich KANN, ich muss NICHTS. Ich bin Herr meiner Zeit.