

Selbstcoaching und Selbstmotivation 2017

25 Impulse für ein resilientes und sinnerfülltes Leben

Malte Jörg Uffeln

Bürgermeister der Brüder-Grimm- Stadt Steinau an der Straße

Magister der Verwaltungswissenschaften

Rechtsanwalt (Zulassung ruht) Mediator(DAA) MentalTrainer Lehrbeauftragter

www.maltejoerguffeln.de

buergерmeister@steinau.de

Wer mehr wissen will !/?

**Power- Point – Vorträge,
Arbeitshilfen, Muster, Reden etc.
finden Sie zum kostenfreien
download unter**

www.maltejoerguffeln.de

Das Leben bildet.

**Johann Heinrich Pestalozzi
(1746 - 1827), Schweizer Pädagoge und Sozialreformer**

**Das Lehren soll so sein, dass das
Dargebotene als wertvolles
Geschenk und nicht als saure
Pflicht empfunden wird.**

**Albert Einstein
(* 14. März 1879 in Ulm; † 18. April 1955 in Princeton, New Jersey)**

I.

Die „Sinn“-Frage

**„Wer ein Warum zu
leben hat, erträgt fast jedes
Wie.“**

(Viktor Frankl)

ICH mache MEIN Ding!

- * Selbstbestimmt leben**
- * den eigenen Lebensweg
verwirklichen**
- * Achtsam leben**
- ***



„Gemüts-“lagen

- * "leer", "nutzlos", "hoffnungslos",
„erschöpft“**
- * ängstlich, angstvoll**
- * selbstkritisch, zweifelnd, ständig
grübelnd**
- * hässlich und nicht liebenswert**
- * langweilig**

II.

GUT drauf ist kein ZUFALL
25 Instrumente für meinen Alltag

1.

ICH habe klare ZIELE !!!

*** Tagesziel**

***Wochenziel**

***Jahresziel**

***Zehn-Jahres-Ziel**

2.

ICH sehe täglich mein Ziel

Zielvisualisierungsmöglichkeiten:

- * Wandbild
- * Flip Chart
- * Handybild
- * Sperrbildschirm auf Handy
- * Pinwand

3.

ICH habe meine ZIEL- ZEIT-LINIE

- *Ich simuliere den Zielweg**
- * Mein Flow- wie wird er sein ?**
- *Ich stelle mir die Zielerreichung vor und male das Zielbild**

4.

ICH inspiriere mich täglich

Motivationsmedien:

- * Fotoalbum**
- * Leitsätze/Leitsprüche**
- * Losungen**
- * Spruchkalender**
- * Spruch in meiner Wohnung**

5.

ICH beginne „ gut drauf“ den Tag mit meinem Morgenritual

Rituale:

***Gebet**

***Gymnastik**

***Stille**

***Kontemplation**

***Badzeit , kalte Dusche, Frühspport**

***Frühstück**

6.

**ICH bin gesund, jeden
Tag und achte auf mich!**

*** genug und gesund Essen und Trinken**

*** Ich fühle mich fit**

7.

ICH habe ein klares Zeitmanagement

**ICH weiss, wann ? ich was ? Wie ? erreiche
und korrigiere meinen Plan, wenn es einmal
„nicht nach Plan läuft“**

8.

ICH belohne mich durch Zwischenziele

- * Liege ich im Plan ?**
- * Sind meine (Zwischen)-Ziele noch erreichbar ?**
- * Muss ich neu planen, meine Zielplanung anpassen ?**

9.

**ICH habe meinen inneren
Schweinehund im Griff !!!**

- * Mein(e) Laster ?**
- * Meine Faulheiten ?**
- * Meine Trägkeiten ?**
- * Meine Ausreden ?**
- * Mein Selbstbeschiss ?**

10.

ICH denke POSITIV, nicht negativ !!!

Ich denke in Zukunftschancen, nicht in der Vergangenheit (der „guten alten „ Zeit, die alles andere als schön und gut war!“)

11.

**ICH kenne mein Leben
und reflektiere mich.**

**Biographiearbeit mit Erfolgs-,
Misserfolgstagebuch**

12.

**ICH gönne mit einem
freien Tag.**

Raus aus dem Trott.

*** kleine/grosse Pausen**

*** Wohlfühltag**

*** Naturtag, spazieren gehen, Sport**

*** stiller/kontemplativer Tag**

*** Kinoabend...**

13.

**ICH weiss WARUM ich
das/was mache...**

**Warum mache ich was ?
Welchen Sinn und Zweck hat das ?**

14.

**ICH frage WOZU, nicht
WARUM !!!**

Wozu Ziele ?

Wozu leiden ?

Wozu so viele Umwege zum Ziel ?

15.

ICH bin ein Teamarbeiter und engagiere mich gerne mit Anderen

- * Wie geht es Gleichgesinnten?**
- *Wer will gleiche Ziele erreichen wie ich ?**
 - * Wie gehen gleichgesinnte vor ?**
 - *Wie motivieren sich Gleichgesinnte ?**
- *Was kann ich von Gleichgesinnten lernen?**

16.

**ICH denke weniger,
mache mehr und mache,
mache, mache**

Ich grübele ab jetzt nicht mehr so viel.

Mein neues Motto:

**Machen – prüfen – machen -prüfen- machen-
prüfen**

17.

**ICH lasse mich nicht
hetzen. ALLES zu seiner
Zeit, zu MEINER Zeit.**

**ICH erledige die richtige Aufgabe, zu richtigen
Zeit am richtigen Ort mit meinem richtigen
Tempo**

18.

**ICH lebe und arbeite im
HIER und JETZT**

Ich bin glücklich. Ich nutze/pflücke den Tag.

19.

ICH mache mein DING

20.

**ICH schaue von AUSSEN
auf MICH und reflektiere
mich**

**Wie sehen mich Andere ?
Wie sehe ich mich von aussen ?**

21.

ICH lebe heute !!!

**Was heute erledigt werden kann, erledige ich
heute.**

Ich schiebe nichts auf.

22.

ICH habe Vorbilder und orientiere mich an diesen

Wer sind meine Vorbilder ?

Wie motivieren sich meine Vorbilder ?

Was macht die Besten gut ?

Wie haben sich meine Vorbilder immer wieder motiviert ?

Wie haben sich meine Vorbilder immer wieder aufgerichtet ?

23.

**ICH bin nicht zu streng
und zu hart zu mir !**

Ich bin nicht perfekt!

Ich will nicht perfekt sein!

Ich kann und darf Fehler machen !

Ich lerne aus meinen Fehlern!

24.

ICH bin kein Multitasker.

Ich mache eins nach dem Anderen.

25.

**ICH mache mein Handy
aus. ICH muss nicht
ständig ON sein.**

**Vielen lieben Dank
für ihr Interesse, ihre
aktive Mitarbeit und ihre
Aufmerksamkeit**

**Ihr
Malte Jörg Uffeln
www.maltejoerguffeln.de**