



Webinar: Geht in deinem Leben noch mehr?

Das Thema, für das ihr euch heute angemeldet habt, gehört zu meinen Schwerpunkten. Ihr seht es ja bereits an meinem Logo „Potenzialentwicklung“, das ich seit über 30 Jahren habe. Zu Beginn meiner selbständigen Tätigkeit habe ich das vor allem auf die berufliche Situation bezogen. Dazu habe ich auch ein Ebook für Nachwuchskräfte geschrieben (<https://bookboon.com/de/die-eigene-karriere-aktiv-gestalten-ebook>). Es wurde aber sehr schnell klar, dass es dabei auch um private Themen geht.

Bevor wir über euer Potenzial reden, sollten wir uns erst einmal eure aktuelle Situation ansehen... Beschreibt einfach in einem Stichwort oder einem Satz eure aktuelle Situation bzw. was euch bewogen hat, dieses Webinar zu besuchen.

Signale für Unzufriedenheit

Immer wieder kommen in meine Praxis Menschen, die sich im Alltag gestresst und überfordert fühlen. Sie wollen belastbarer werden, mehr Resilienz haben und die täglichen Ärgernisse am liebsten an sich abprallen lassen. Das heißt: Sie wollen so weitermachen wie bisher, nur soll alles leichter gehen.

Im Verlauf des Gesprächs zeigt sich aber schnell, dass sie das Gefühl haben, beruflich oder privat in einer Sackgasse festzustecken. Oder aufgrund von ungünstigen Rahmenbedingungen oder inneren Hemmschwellen "mit angezogener Handbremse" zu fahren. Es geht also nicht um fehlende Belastbarkeit, sondern um eine Art Sinnkrise.

Signale dafür gibt es viele, z.B.

- Lustlosigkeit bis hin zum Wunsch, morgens erst gar nicht aufstehen zu wollen
- Erschöpfung – und zwar nicht nach einem anstrengenden Tag, sondern als generelles Lebensgefühl
- Selbstzweifel und Grübeleien

Aber auch

- wiederkehrende Infektionen und andere Krankheitssymptome
- immer wieder ähnliche Probleme und Konfliktsituationen, mit denen wir konfrontiert werden
- Misserfolge in der Vergangenheit, die wir nicht loslassen können („Hätte ich doch damals nur...“)

Wenn dein Leben derzeit „schwer“ ist, ist es nicht dein Leben!

Wir leben nicht „unser“ Leben, wenn es sich für uns schwer anfühlt. Wenn wir für alles kämpfen müssen und unsere Energie dafür aufbrauchen. Wenn wir in ein Burnout kommen. Wenn wir nicht „im Frieden“ mit uns und dem Schicksal sind.

Wenn das eigene Leben enorm viel Energie kostet, ist das ein Signal, dass wir unsere eigene Lebensführung ändern müssen. Dass wir die falschen Ziele verfolgen, die falschen Prioritäten setzen und uns mit den falschen Menschen umgeben... Oder dass wir Verantwortung für Situationen und Menschen übernehmen, die wir nicht zu verantworten haben.



Worum geht es wirklich?

Es geht um längst fällige Entscheidungen, die wir vor uns her schieben. Oft seit vielen Jahren...

Das Gute daran: Die meisten Menschen vermuten das bereits. Sie ahnen, dass sie nicht „emotional robuster“ werden, sondern in ihrem Leben etwas verändern müssen. Es geht nicht darum, Spaß am Hamsterrad zu empfinden, sondern aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Ich bin mir sicher, dass auch du bereits eine Ahnung hast, was noch gehen könnte. Sonst hättest du dich nicht zu diesem Webinar angemeldet!

Warum treffen wir notwendige Entscheidungen nicht?

- Weil wir nicht wissen, in welche Richtung wir gehen wollen: Was würde uns in unserem Leben wirklich erfüllen? Was wäre ein **Ziel**, für das es sich jeden Tag aufzustehen lohnt?
- Weil wir uns nicht sicher sind, welche **Fähigkeiten** wir haben. Ob wir überhaupt welche haben...

Aber was vor allem hinderlich ist:

- Weil uns die berühmten **inneren Stimmen** im Kopf ständig einreden, „dass es doch gut so ist, wie es ist“. Oder dass „das Leben eben kein Ponyhof ist“.
- Weil dann ganz schnell **Ängste** auftauchen: „Was ist, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?“, „Wenn die Menschen in meinem Umfeld nicht gut finden, wenn ich etwas verändere?“, „Wenn ich kündige und im neuen Job alles wieder von vorne losgeht?“, „Wenn ich mich von meinem Partner trenne und dann auf einmal alleine dastehe?“ Und schon verlässt uns der Mut...

Wir bleiben in unserer Orientierungslosigkeit, unseren grübelnden Gedanken und unseren zunehmenden Ängsten stecken.

Die Konsequenz:

In diesem Zustand haben wir keine Energie mehr unsere Fähigkeiten zu analysieren und sinnvolle Ziele zu finden. Wir drehen uns um uns selbst... oder irgendwann drehen wir uns gar nicht mehr. Wir sind wie gelähmt.

Welche Lösungen werden angeboten?

Die Analyse der eigenen Fähigkeiten führt oft in die falsche Richtung

Viele Erfolgsratgeber empfehlen, die eigenen Fähigkeiten zu analysieren:

- Was kennzeichnet derzeit deinen Arbeits- und Lebensstil?
- Was kannst du gut? Vielleicht sogar besser als andere?
- Wofür wirst du immer wieder um Rat oder um Mithilfe gebeten?
- Wo hast du Erfolge erzielt, die dir die Anerkennung anderer (!) beschert haben?

Vorsicht!

Nur, weil ich gut putzen kann, heißt das doch nicht, dass das meine Berufung ist?



Zeigen unsere Erfolge wirklich unsere Bestimmung?

Wie können wir ein erfolgreiches Leben führen? Erfolgsratgeber und Vorträge im Internet mit allgemeingültigen „Rezepten“ gibt es jede Menge. Dabei wird Erfolg allerdings vor allem an finanziellen Wohlstand und Karriere geknüpft. Ist das wirklich für uns „Erfolg“?

Erfolge bestätigen uns in dem, was wir tun. Das klingt erst einmal gut. Aber Erfolg ist trügerisch. Warum? Wir machen immer wieder das, was uns irgendwann zum Erfolg verholfen hat. Aber wir machen uns selten bewusst, ob wir das selbst als Erfolg genießen können oder ob wir erfolgreich für andere sind. „Erfolg“ ist eine äußerst individuelle Sache...

Die oft empfohlene „vernunftorientierte“ Analyse unserer Fähigkeiten und die Ableitung „realistischer“ Ziele hilft nicht weiter!

Wir müssen unseren Gedanken eine andere Richtung geben, um unsere Problemspirale zu verlassen und wieder Energie zu bekommen. Es sollte Spaß machen, sich damit zu beschäftigen, was das eigene Leben lebenswert macht! Es geht um Neugier, Lebensfreude und Begeisterung! Genau diese positiven Gefühle sind es, die uns den Weg weisen, was wir in unserem Leben verändern wollen, um diese wieder häufiger zu erleben!

Entscheidend ist das *eigene* Gefühl von Erfüllung!

Wenn wir nach unserer eigenen Bestimmung suchen, geht es nicht darum, mit den eigenen Fähigkeiten, *anderen Menschen* das Leben leichter zu machen. Entscheidend ist, ob *mir* diese Fähigkeit wirklich Spaß und Erfüllung verschafft. Ob sie *mir* Energie gibt. Ob *ich* dabei das Gefühl habe, in meinem Leben einen sinn-vollen Beitrag zu leisten. Ein echtes „Erfolgsgefühl“ stellt sich erst ein, wenn wir das tun, was wir wirklich gerne machen. Wir bekommen wichtige Hinweise über das, was uns erfüllt, wenn wir „in unserem Element“ bzw. im „flow“ sind. Wenn etwas leicht geht oder uns Dinge zufallen.

Im Anhang ein Arbeitsblatt dazu...

Hörst du, wenn das Leben dich „wachrütteln“ will?

Was ich in meiner Praxis oft erzählt bekomme

- *„Aus irgendeinem Grund habe ich Ihre Website immer wieder aufgerufen...“*
- *„Ich denke seit vielen Jahren über einen Kurs zu meiner persönlichen Entwicklung nach. Jetzt bin ich bereit dazu!“*
- *„Ich habe das Gefühl, ich muss das jetzt machen, sonst mache ich es nie!“*

Kennt ihr das?

Wenn wir das Gefühl haben, dass irgendetwas anders werden muss, tauchen plötzlich oft ungewöhnliche Situationen auf:

- Wir haben plötzlich ungewohnte Ideen („Geistesblitze“)
- Wir treffen auf Menschen, die uns irgendwie beeindrucken oder Bemerkungen machen, die uns zum Nachdenken bringen
- Wir stoßen auf Bücher oder Fernsehsendungen, die uns faszinieren
- Oder wir erhalten die Einladung zu einem Webinar wie diesem hier...

Die psychologische Erklärung: Was wir denken, steuert unsere Aufmerksamkeit

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir die Dinge wahrnehmen? Kein Hokusfokus, sondern Psychologie. Und das können wir ganz leicht überprüfen:



Übung:

Stelle dir doch mal bewusst eine Frage, die dich derzeit beschäftigt und für die du keine Antwort hast. Und jetzt achte auf die Signale du bekommst. Idealerweise schreibst du auf, was dir aufgefallen ist oder dich irgendwie berührt hat – oder wie die Psychologen sagen was dich „getriggert“ hat. Und das können ganz einfache Dinge sein, wie beispielsweise ein Anflug von Dankbarkeit bei einem Sonnenuntergang, das Gefühl von Lebensfreude beim Anblick spielender Kinder. Ein Gefühl von Zugehörigkeit bei einem Gespräch in der Kantine mit netten Kollegen.

Leider probieren wir das viel zu selten oder gar nicht aus. Wir nutzen unsere Intuition nicht. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nicht auf die Suche nach möglichen Lösungen, sondern auf das, was in unserem Leben nicht gut läuft. Und natürlich funktioniert das Prinzip auch umgekehrt. Die Folge: Wir sehen immer mehr, was nicht passt. Und fahren uns selbst immer weiter in eine Problemspirale hinein.

Wie deckst du auf, was noch in dir steckt?

Was bedeutet eigentlich „Potenzial“?

Eine der Grundannahmen im NLP:

Wir verfügen von Geburt an über alle Fähigkeiten, um ein erfülltes Leben zu führen.

Ok, aber warum nutzen wir diese Fähigkeiten dann nicht?

- Wenn wir geboren werden, verfolgen wir zunächst unsere lebensnotwendigen Bedürfnisse: körperliches Wohlbefinden und Sicherheit durch Menschen um uns herum. Wir wollen uns satt fühlen und das Gefühl haben, dass wir nicht allein sind.
- Ab dem Kindergartenalter geht es dann darum, dazuzugehören und mitzuspielen. Im Kiga dürfen wir vieles ausprobieren: Malen, basteln, singen, Instrumente spielen, Tanzen, im Sand „matschen“... Eine wunderschöne Zeit...
- Ab dem Eintritt in der Schule wird es aber „ernst“. Wir „müssen“ malen, rechnen, lesen und schreiben. Jetzt geht es um Anerkennung und Leistung. Wir lernen, dass wir nur „gut“ sind, wenn wir gute Noten haben. Und natürlich auch das Gegenteil. Viele von uns „mussten“ einen bestimmten Sport machen oder ein Instrument lernen, weil unsere Eltern dachten, das sei wichtig für uns.

Die Folge: Während wir aufwachsen und „erzogen“ werden,

- werden uns manche Fähigkeiten regelrecht abtrainiert (z.B. Spontaneität, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Unvoreingenommenheit, Zuversicht): „Tobe hier nicht so herum!“, „Reiß dich zusammen!“, „Benimm dich!“)
- lernen wir Regeln, was für ein „erfolgreiches“ Leben wichtig ist
 - „Wenn du keine guten Noten hast, wirst du es nie zu etwas bringen“
 - „Erfolg fällt niemandem zu. Dafür muss man hart arbeiten“
 - „Man kann im Leben nicht nur das machen, worauf man Lust hat!“
- bekommen wir oft gar nicht die Möglichkeit, bestimmte Fähigkeiten aufzudecken: „Mathe ist viel wichtiger als Malen. Mit Malen kann man kein Geld verdienen!“
- lernen wir, unser Bauchgefühl zu ignorieren, z.B. „Mama, ich mag diese Frau nicht.“ „Aber sie ist doch sehr nett!“; „Warum muss ich mich für ein Geschenk bedanken, das mir gar nicht gefällt?“, „Das macht man so“
- lernen wir uns anzutreiben: „Beeil dich!“, „Du darfst keinen Fehler machen!“, „Sei immer nett und hilfsbereit!“, „Lass dir nichts anmerken!“, „Bleib immer am Ball! Du darfst nichts verpassen!“



Und das, womit wir uns selbst antreiben, wollen wir natürlich auch an unsere Kinder weitergeben. Leider sollen unsere Kinder oft erfüllen, was wir selbst nicht geschafft haben...

Fazit:

Wir werden im Leben nicht dazu angehalten, unser Potenzial aufzudecken und zu entwickeln. Im Gegenteil:

- Wir lernen früh einschränkende Überzeugungen (sog. Glaubenssätze) über uns und über unsere Fähigkeiten („Ich war schon immer unsportlich“, „Zahlen sind nicht mein Ding“, „Ich bin handwerklich völlig unbegabt. Ich habe zwei linke Hände“)
- Wir lernen, dass unsere Wünsche an ein erfülltes Leben Hirngespinnste sind
 - „In unserer Familie ist noch niemand reich geworden!“
 - „Natürlich lernst du das Bäckerhandwerk. Du übernimmst doch später einmal unsere Bäckerei!“
 - „Du verdienst doch gutes Geld – warum bist du unzufrieden?“

Aber unsere Psyche („Seele“) lässt sich nicht betrügen!

Wir verfolgen als Erwachsene immer noch die Bedürfnisse, die in unserer Kindheit unerfüllt geblieben sind. Vor allem den Wunsch, dass *andere* Menschen anerkennen, was wir können und wie wir sind: Partner, Eltern, Schwiegereltern, Vorgesetzte und der Rest der Welt.

Was genau bedeutet Potenzialentwicklung?

Wenn wir von Geburt an unser Potenzial mitbringen, ist es unser Auftrag, die in uns vorhandenen Fähigkeiten und Talente Schritt für Schritt aufzudecken. Es geht darum, zu erkennen, was uns besonders wichtig und wert-voll ist (d.h. unsere Werte) sowie was uns „ganz besonders“ macht. Potenzialentwicklung ist daher keine einmalige, sondern eine lebenslange Aufgabe!

Unser Potenzial „ruft“ uns im Alltag. Hörst du es?

3 Ansatzpunkte, wie wir unser Potenzial aufdecken können

→ Fragen zur Reflexion findest du im Anhang

1. Unser Potenzial verbirgt sich hinter dem, was wir immer schon einmal gedacht, aber noch nie getan haben.

s. Fragen im Anhang

Welche vermeintlich gute (Gegen-)Argumente hast du gefunden, warum das für dich nicht in Frage kommt?

2. Unser Potenzial zeigt sich aber auch, wenn uns das Leben einen „Tritt in den Hintern“ gibt

Aufgrund einer ungewollten Veränderung müssen wir auf einmal Fähigkeiten entwickeln, die wir bei uns nie für möglich gehalten hätten. Beispielsweise nach einer Trennung oder einem Todesfall alleine zurechtkommen. Den Haushalt oder den Schrifkram managen. Sich nach einer Kündigung auf den aktuellen Arbeitsmarkt einstellen. Sich nach der Diagnose einer ernsten Erkrankung auf eine Veränderung der aktuellen Lebensführung einstellen.



3. Unser Potenzial zeigt sich aber auch in unserer Biografie

Jeder hat seine individuelle Biografie. Schicksalsschläge haben uns geprägt. Wir können sie nicht rückgängig machen. Aber nichts passiert ohne Grund – eine weitere Grundannahme im NLP. Wir erkennen aber die positive Absicht erst viel später. Manche Menschen leider nie. Sie fühlen sich ihr Leben lang benachteiligt. Wir können und sollten „aus Mist Dünger machen“ (wie Virginia Satir einmal gesagt hat). Wir sollten unbedingt die Fähigkeiten erkennen, die wir daraus gelernt haben.

s. Fragen im Anhang

Wenn du dich seit einiger Zeit fragst, warum du nicht weiterkommst, könnte es sein, dass du dein inneres Potenzial ignorierst. Vermutlich hast du die vielen Möglichkeiten, die du hast, bisher noch nicht ausgeschöpft. Diese innere Welt kannst du dir allerdings erst erschließen, wenn du deine erlernten begrenzenden Überzeugungen in Frage stellst.

Wie kannst du dich von alten Prägungen und Denkmustern befreien?

Diese Woche in meiner Praxis:

Eine Frau möchte ihr Arbeitsverhältnis kündigen: „Ich bin keine Führungskraft. Das überfordert mich.“ Im Gespräch wird deutlich, dass sie einen überhöhten, perfektionistischen Anspruch an sich selbst hat. Und diesen auf die Mitarbeitenden überträgt. „Ich will das alles läuft. Fehler darf es nicht geben“. Meine Frage: „Was ändert sich, wenn Sie wieder als Mitarbeiterin arbeiten?“. „Ich bin nur noch für meine Ergebnisse zuständig. Das ist anstrengend genug.“ Klingt nicht nach Leichtigkeit und Erfüllung... Wir sprechen über erlernte Überzeugungen und die dahinterliegenden Ängste. Sie versteht: „Sie meinen, ich nehme meine unangemessenen Ansprüche in eine neue Arbeitsstelle mit?“. Ja, das wird sie. Es wäre eine Flucht. Sie muss sich ihre Denkmuster anschauen. Das geht nicht über Nacht...

Wir müssen uns nicht von bisherigen Erfahrungen prägen lassen. Wir müssen unser Leben nicht von den bisherigen „Antreibern“ in unserem Kopf beherrschen lassen. Es geht aber nicht darum, diese zu ignorieren – und erst recht nicht diese zu bekämpfen. Wir sollten die prägenden Erfahrungen endlich verarbeiten.

Hinter vielen krankmachenden Denkmustern steckt der Wunsch, die Kontrolle über das Leben zu behalten: „Warum bin ich krank geworden?“, „Warum hat sich mein Partner von mir getrennt?“, „Warum wurde ich betriebsbedingt gekündigt?“. Wir kämpfen gegen das Schicksal an und wollen seine Beweggründe analysieren. Das Schicksal lässt sich aber nicht kontrollieren. Im Gegenteil: Es will uns lehren, die Kontrolle aufzugeben und auf unsere Fähigkeiten zu vertrauen, die aktuellen Herausforderungen bewältigen zu können. Wir müssen den Kampf aufgeben...

Persönliche Veränderung ist lernbar. Dafür braucht es die Kenntnis über das Zusammenspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Unsere Gedanken entscheiden darüber, wie wir uns fühlen. Letztendlich beeinflussen sie unser ganzes Leben. Leider lernen wir darüber in der Schule nichts. Daher werden wir immer mehr von unseren Überzeugungen und den daraus resultierenden Stimmungen beherrscht. Und jetzt kommt das Neuro-linguistische Programmieren (NLP) ins Spiel...



Hast du Lust auf NLP? Neuro-linguistisches Programmieren?

Eine Methode, wie wir unsere Gedanken, unsere Gefühle und unseren Körper in Balance bringen. „Programmieren?“ Das macht erst einmal Angst. Niemand will „programmiert“ werden. Aber das Entscheidende daran: *Wir selbst* sind die Programmierer! *Wir selbst* entscheiden, welche Überzeugungen (=Programme) in unserem Leben wirken sollen. *Wir selbst* können erlernte hinderliche und sogar krankmachende Überzeugungen verändern, die verhindern, dass wir unser Potenzial ausschöpfen!

Willst du die Verantwortung für dein Leben übernehmen?

Auf eigene Verantwortung leben – wie der Titel meiner beiden Bücher lautet?

Die entscheidenden Schritte bei einer persönlichen Veränderung:

1. In welchen Situationen habe ich das Gefühl, das etwas anders werden muss?
2. In welchen Situationen habe ich ein Gefühl, das ich gerne öfter hätte? Wie kann ich mir dieses verfügbar machen?
3. Welches Ziel leite ich für mich daraus ab? Wie möchte ich gerne leben und sein?
4. Welche Fähigkeiten bringe ich dafür mit (auch wenn sie mir derzeit nicht mehr bewusst sind)? Was habe ich aus meiner individuellen Biografie gelernt? Was genau macht mich aus?
5. Welche inneren Stimmen (z.B. Überzeugungen, Ängste) sprechen dagegen? In welchen Situationen sind diese entstanden? Wie kann ich sie verändern?
6. Wie kann ich belastende Gefühle verändern, die mich immer wieder „überfallen“?
7. Wie kann ich vorab in meiner Vorstellung durchspielen, wie ich ab sofort mit bisher belastenden Situationen besser umgehen will?

Natürlich bietet NLP noch sehr viel mehr... Werft doch einmal einen Blick auf meine website.

Willst du erkennen,

- wie sich das, was du denkst und sagst, auf dein ganzes Leben auswirkt?
- Willst du erkennen, was genau dich ausmacht und was dir im Leben wirklich wichtig ist?

Willst du Methoden lernen,

- wie du deine Fähigkeiten optimal nutzen kannst, um in deinem Leben mit allen Herausforderungen so gut wie möglich klarzukommen?
- wie du endlich verarbeiten kannst, was dich bisher blockiert hat?

NLP bietet effektive Methoden, wie wir auf unsere Gedanken und Gefühle positiv einwirken können. Damit sind nicht die Methoden der sog. Erfolgstrainer („Chaka!“) gemeint, sondern eine strukturierte Vorgehensweise, wie du dich Schritt für Schritt persönlich weiterentwickeln kannst.

Wie geht es jetzt weiter?

- Willst du dir wichtige Impulse aus meinen **Büchern** holen?
- Willst du in einem **Coaching** deine Situation reflektieren und dir Lösungen erarbeiten?
- Oder willst du dich intensiv mit deinen Prägungen und Denkmustern beschäftigen? Eine Gruppe nutzen, um dich auch sozial weiterzuentwickeln? Dann ist ein **NLP-Kurs** genau das richtige. Unter <https://www.coaching-loessl.de/nlp-practitioner-ausbildung/> findet ihr die Themen des Grundkurses. Vielleicht klingen diese ja spannend für dich...



Hinweise zum NLP-Practitioner-Kurs

Der Grundkurs, der sog. NLP-Practitioner-Kurs, beinhaltet 5 Module mit jeweils 4 Tagen und findet in Bamberg statt. Dazwischen gibt es 4 Tage an einem Ort, der individuell abgestimmt wird.

Zu meinem Ausbildungskonzept:

- Ich lege Wert auf kleine Gruppen (max. 12 TN)
- Ich arbeite nicht mit Power-Point-Präsentationen. Mir sind interaktive Diskussionen und praktische Übungen der TN viel wichtiger...
- Ihr bekommt zwei Arbeitsbücher und zusätzliche Unterlagen, in denen ihr die Inhalte nachlesen könnt
- Ihr werdet Teil eines Netzwerks aus Gleichgesinnten

Im nächsten NLP-Practitioner Kurs, der im April starten wird, sind noch wenige Plätze verfügbar. Anmeldeschluss bis 14.3.25. Danach erst wieder 2026.

Noch Fragen?

info@coaching-loessl.de



Was genau macht für dich ein erfülltes Leben aus?

- *Was genau macht für dich ein „erfülltes“ Leben aus? Ein Leben, für das es sich lohnt, jeden Morgen freudig aus dem Bett zu springen? Unabhängig davon, was andere davon halten?*

- *Was möchtest du deinen Kindern und Enkelkindern oder anderen Menschen über ein „erfülltes“ Leben weitergeben?*

- *Stelle dir vor, du wärst am Ende deines Lebens angelangt: Worauf möchtest du stolz sein?*

Du willst dich intensiver damit beschäftigen? Die folgenden Fragen kannst du dir auf 3 Ebenen stellen:

- allgemein auf dein aktuelles Leben bezogen
- für deinen Arbeitsplatz
- für dein privates Umfeld, z.B. deine Partnerschaft oder deine Familie)

- *Was war ein echtes Erfolgserlebnis in deinem Leben, bei deiner Arbeit oder in deinem privaten Umfeld? Worauf bist du stolz?*

- *Was fällt dir leicht? In welchen Situationen scheinen die Dinge „wie von selbst“ zu laufen?*



- *Welche anspruchsvollen oder Konfliktsituationen meisterst du gelassen und souverän?*

- *In welchen Situationen verlässt du dich auf deine Intuition bzw. dein „Bauchgefühl“?*

- *Was liegt dir am Herzen? Was macht Sinn für dich?*

- *Was interessiert dich? Worüber möchtest du mehr wissen und lernen? Welche Bücher und Vorträge findest du spannend? Worüber unterhältst du dich gerne mit anderen?*

- *Bei welchen Themen sprudeln deine Ideen?*

- *Bei welchen Aktivitäten kannst du die Zeit völlig vergessen?*



Dein Potenzial „ruft“ dich im Alltag

1. Was hast du immer schon mal gedacht, aber noch nie getan?

- *Welche Wunschträume hast du bis heute? Was hast du dir heimlich gewünscht, aber hast es nie in Angriff genommen?*
- *Wer sind (vielleicht sogar seit unserer Kindheit) deine Vorbilder? Was genau bewunderst du an ihnen?*
- *Welche Menschen tun heute das, was du dir (noch) nicht zutraust? Vielleicht Menschen, die du deshalb sogar aktiv bekämpfst?*
- *Was hast du bei anderen gesehen und gedacht: „Das könnte ich auch oder viel besser!“. Und hast dich trotzdem von deinen Selbstzweifeln und deinen aktuellen Rahmenbedingungen blockieren lassen?*
- *Wer sind deine (Lieblings-)Feinde? Warum? Tun diese, was du selbst gerne tätest, aber dir selbst nicht erlaubst?*

2. Wo hast du in letzter Zeit vom Leben einen „Tritt in den Hintern“ bekommen?

- *Mit welchen unerfreulichen Ereignissen wurdest du in letzter Zeit konfrontiert?*
- *Wie hast du diese gemeistert? Welche neuen Fähigkeiten hast du „unfreiwillig“ gelernt?*

3. Wirf einen Blick zurück auf deine Biografie...

Woran würdest du am liebsten nicht mehr denken?

- *Welche Erfahrungen haben deine Biografie geprägt? Todesfälle wichtiger Bezugspersonen? Die Scheidung deiner Eltern? Vielleicht sogar Gewalterfahrungen? Misserfolge in der Schule?*
- *Wo hast du in deinem Leben vermeintlich falsche Entscheidungen getroffen?*
- *Wo hast du Misserfolge erlebt? Eine Kündigung oder eine Trennung?*

Mache dir diese Ereignisse wieder bewusst

- *Was hast du daraus gelernt? Warum hast du nicht aufgegeben, sondern bist heute noch da? Die Fähigkeit, trotz allem weiterzumachen, wird heute als Resilienz bezeichnet. Wie ein Stehaufmännchen unverdrossen weitermachen. Oder wie ein bekannter Spruch sagt: „Aufstehen, Krone richten und weitermachen“.*
- *Und noch viel wichtiger: Was haben diese belastenden Ereignisse in deinem Leben bewirkt? Was hast du gelernt (auch wenn du das nicht lernen wolltest)?*