

Jetzt gehts!

Erfolg und Lebensfreude
mit lösungsorientiertem Selbstcoaching



Rolf Reinlaßöder | Ben Furman

→ **Jetzt gehts!**

Erfolg und Lebensfreude
mit lösungsorientiertem Selbstcoaching
126 Seiten, Kt, 2011

€ (D) 16,95/€ (A) 17,40

ISBN 978-3-89670-750-5

Über dieses Buch



Wie oft haben wir uns vorgenommen, selbstbewusster auf die Kollegen zu reagieren, den alltäglichen Wahnsinn der Familie leichter zu nehmen, unser Verhältnis zu den Eltern zu ändern oder endlich mit dem Führerschein anzufangen. Jetzt gehts! Denn dieses Buch hilft Ihnen, Ihre eigenen Lösungswege zu entdecken, die passgenau auf Ihren individuellen Alltag und Ihre spezielle Lebenssituation zugeschnitten sind. Und es gibt Ihnen die Leichtigkeit, die Kraft, die Zuversicht und die Motivation, Veränderungen anzugehen und zu erreichen.

Die Kernidee des lösungsorientierten Selbstcoachings lautet, dass es leichter ist, bestimmte Fähigkeiten zu erwerben, als an der Überwindung von Problemen zu arbeiten. Rolf Reinlaßöder und Ben Furman zeigen Ihnen in 12 Schritten, wie Sie Ihre Ziele so definieren und in Fähigkeiten verwandeln, dass Sie schon bald erste Erfolge feiern können.

Das Programm ist schlüssig aufgebaut, gut nachvollziehbar und – ganz wichtig – leicht umzusetzen. So leicht, dass die Autoren ausdrücklich davor warnen: „Überlegen Sie sich gut, ob Sie etwas ändern und Ihrem Ziel ein Stück näher sein wollen – denn es hat Konsequenzen für Sie und für alle anderen!“

Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:

Ex. Titel	ISBN
— Jetzt gehts! € (D) 16,95/€ (A) 17,40 Preis zzgl. Porto u. Verpackung	978-3-89670-750-5

Name _____
Straße _____
Ort _____
E-Mail _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Falls nicht möglich, bei:
Carl-Auer Verlag • Häusserstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49 (0) 62 21-64 38 22
www.carl-auer.de

Ort/Datum/Unterschrift _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de



Die Autoren



Rolf Reinlaßöder, arbeitete während seines Germanistik- und Geografiestudiums als Lokalreporter und freier Fotograf bei einer Tageszeitung in Köln. Fünf Jahre lang moderierte er die Lebensberatungssendung „Lämmle live“ im TV-Programm von Südwest 3. Heute ist er verantwortlicher Redakteur für das tägliche Topthema, für Serien und Schwerpunkte bei SWR3. Er ist Autor zweier Bücher und wurde mehrfach für seine journalistische Arbeit ausgezeichnet.



Ben Furman, Psychiater und Psychotherapeut, ist Mitbegründer des Helsinki Brief Therapy Institute, das er zusammen mit Tapani Ahola leitet. Gemeinsam haben die beiden mehrere Bücher geschrieben, darunter *Es ist nie zu spät, erfolgreich zu sein* (2. Aufl. 2011) sowie *Twin Star – Lösungen vom anderen Stern. Teamentwicklung für mehr Erfolg und Zufriedenheit am Arbeitsplatz* (3. Aufl. 2010), alle im Carl-Auer Verlag erschienen.

Hier finden Sie ganz viel LebensLust:
www.carl-auer.de/lebenslust



Online im Webshop bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert!

Inhalt

Lösungsorientiertes Selbstcoaching – Sei dein eigener Coach!

Der neue Weg

Mit Rückenwind in die Zukunft starten

Der Werkzeugkasten für den Alltag

You can get it: Der Mut zur Veränderung

Die Kraft des Lernens

Das Anpacken von neuen Fähigkeiten

With a little help from my friends: Helfer finden

Raus aus dem alten Trott

Die Motivation ist der Treibsatz: Fünf Grundregeln

1. *It's my life:* Es ist Ihr eigenes Ziel

2. *I've got a feeling:* Das Ziel ist Ihnen etwas wert

3. *We can work it out:* Sie können Ihr Ziel erreichen

4. *Getting better:* Sie machen Fortschritte

5. *Let it be:* Sie bereiten sich auf Rückschläge vor

Krafttankstellen ansteuern

Die 12 Schritte im Überblick

1. Beschreiben Sie Ihre Vision

2. Legen Sie ein Ziel fest

3. Suchen Sie sich Helfer

4. Schauen Sie auf den Nutzen

5. Achten Sie auf bisherige Fortschritte

6. Planen Sie künftige Fortschritte

7. Stellen Sie sich den Herausforderungen

8. Machen Sie sich selbst Mut

9. Geben Sie ein Versprechen

10. Führen Sie ein Fortschrittstagebuch

11. Bereiten Sie sich auf mögliche Rückschläge vor

12. Feiern Sie Ihren Erfolg und danken Sie Ihren Helfern

Lösungsorientiertes Selbstcoaching Schritt für Schritt

Schritt 1: Beschreiben Sie Ihre Vision

Was hätten Sie in Ihrem Leben gerne anders? • Die perfekte Zukunft • Je genauer, desto besser • Die Vision ist das Ticket zum Ziel • Die Kraft des Wortes • Mut zur Vision • Ausflug ins Glück • Starke Bilder

Übung: Die Vision beschreiben

Schritt 2: Legen Sie sich auf ein Ziel fest

Ein Ziel auswählen • Das Ziel und die Vision • Aus dem Vollen schöpfen • Weg vom Problem, hin zum Ziel • Bis auf den Grund gehen • Positiv in die Zukunft blicken • Konzentration auf die Lösung • Den Blick weiten • Den Teufelskreis durchbrechen • Das Ziel benennen und ein Symbol dafür erfinden

Übung: Ein Ziel finden und benennen

Schritt 3: Suchen Sie sich Helfer

Ein Netzwerk für Ihr Projekt • Imaginäre Helfer • Doppelter Gewinn – die Vorteile des Networkings • Veränderungen brauchen ein Publikum

Übung: Helfer suchen

Schritt 4: Schauen Sie auf den Nutzen

Den Vorteil ins Auge fassen • Die hohlen und die hohen Ziele • Eine Frage der Blickrichtung • So bekommt Ihr Projekt Auftrieb

Übung: Auf den Nutzen schauen

Schritt 5: Achten Sie auf bisherige Fortschritte

Übung: Bisherige Fortschritte ausmachen

Auf dem Weg in die Zukunft

Schritt 6: Planen Sie künftige Fortschritte

Je konkreter, desto besser • Immer eine Stufe höher • Der wohldurchdachte Plan

Übung: Künftige Fortschritte planen

Schritt 7: Stellen Sie sich den Herausforderungen

Zweifel zulassen

Übung: Herausforderungen begegnen

Schritt 8: Machen Sie sich selbst Mut

Anerkennen frühere Erfolge • Mehr Kraft durch viele Ressourcen • Eine Frage der Prozenze

Übung: Sich Mut machen

Schritt 9: Geben Sie ein Versprechen

Die Killerfrage • Kleine Schritte • Öffentlichkeit tut gut

Übung: Ein Versprechen geben

Schritt 10: Führen Sie ein Fortschrittstagebuch

Das Logbuch ist Ihr Zeuge

Übung: Fortschritte beobachten

Schritt 11: Bereiten Sie sich auf mögliche Rückschläge vor

So wird aus einem Minus ein Plus

Wenn der Fortschritt ausbleibt

1. Sollen Sie Ihr Ziel überdenken?

2. Tun Sie die richtigen Dinge?

3. Brauchen Sie noch mehr Ressourcen?

4. Sind Sie einfach nur ungeduldig?

Übung: Sich auf Rückschläge vorbereiten

Schritt 12: Feiern Sie Ihren Erfolg

Positiven Wandel festigen • Sortieren Sie Ihr Erfolgswerkzeug • Erfolgsnachrichten verbreiten • Die Reaktion der anderen • So stärkt die gute Nachricht Ihr Netzwerk • Den Erfolg fortlaufend feiern

Übung: Das Projekt abschließen

Häufig gestellte Fragen
Über die Autoren