

Lösungsorientiertes Selbstcoaching –

Sei dein eigener Coach! _____ 9

Der neue Weg _____ 10

Mit Rückenwind in die Zukunft starten _____ 11

Der Werkzeugkasten für den Alltag _____ 12

You can get it: Der Mut zur Veränderung _____ 13

Die Kraft des Lernens _____ 14

Das Anpacken von neuen Fähigkeiten _____ 15

With a little help from my friends: Helfer finden _____ 16

Raus aus dem alten Trott _____ 17

Die Motivation ist der Treibsatz: Fünf Grundregeln _____ 18

1. *It's my life:* Es ist Ihr eigenes Ziel _____ 18

2. *I've got a feeling:* Das Ziel ist Ihnen etwas wert _____ 18

3. *We can work it out:* Sie können Ihr Ziel erreichen _____ 19

4. *Getting better:* Sie machen Fortschritte _____ 19

5. *Let it be:* Sie bereiten sich auf Rückschläge vor _____ 19

Krafttankstellen ansteuern _____ 21

Die 12 Schritte im Überblick _____ 24

1. Beschreiben Sie Ihre Vision _____ 24

2. Legen Sie ein Ziel fest _____ 24

3. Suchen Sie sich Helfer _____ 25

4. Schauen Sie auf den Nutzen _____ 25

5. Achten Sie auf bisherige Fortschritte _____ 25

6. Planen Sie künftige Fortschritte _____ 26

7. Stellen Sie sich den Herausforderungen _____ 26

8. Machen Sie sich selbst Mut _____ 27

9. Geben Sie ein Versprechen _____ 27

10. Führen Sie ein Fortschrittstagebuch _____ 28

11. Bereiten Sie sich auf mögliche Rückschläge vor _____ 28
 12. Feiern Sie Ihren Erfolg und danken Sie Ihren Helfern _ 29

Lösungsorientiertes Selbstcoaching Schritt für Schritt __ 31

Schritt 1: Beschreiben Sie Ihre Vision _____ **32**

Was hätten Sie in Ihrem Leben gerne anders? _____ 32

Die perfekte Zukunft _____ 33

Je genauer, desto besser _____ 33

Die Vision ist das Ticket zum Ziel _____ 34

Die Kraft des Wortes _____ 35

Mut zur Vision _____ 36

Ausflug ins Glück _____ 37

Starke Bilder _____ 39

Übung: Die Vision beschreiben _____ **40**

Schritt 2: Legen Sie sich auf ein Ziel fest _____ **42**

Ein Ziel auswählen _____ 42

Das Ziel und die Vision _____ 43

Aus dem Vollen schöpfen _____ 45

Weg vom Problem, hin zum Ziel _____ 46

Bis auf den Grund gehen _____ 46

Positiv in die Zukunft blicken _____ 47

Konzentration auf die Lösung _____ 49

Den Blick weiten _____ 50

Den Teufelskreis durchbrechen _____ 50

Das Ziel benennen und ein Symbol dafür erfinden _____ 52

Übung: Ein Ziel finden und benennen _____ **54**

Schritt 3: Suchen Sie sich Helfer _____ **56**

Ein Netzwerk für Ihr Projekt _____ 57

Imaginäre Helfer _____ 58

Doppelter Gewinn – die Vorteile des Networkings _____ 59

Veränderungen brauchen ein Publikum _____ 60

Übung: Helfer suchen _____ **63**

Schritt 4: Schauen Sie auf den Nutzen	64
Den Vorteil ins Auge fassen	65
Die hohlen und die hohen Ziele	65
Eine Frage der Blickrichtung	67
So bekommt Ihr Projekt Auftrieb	69
Übung: Auf den Nutzen schauen	70
Schritt 5: Achten Sie auf bisherige Fortschritte	72
Übung: Bisherige Fortschritte ausmachen	73
Auf dem Weg in die Zukunft	74
Schritt 6: Planen Sie künftige Fortschritte	75
Je konkreter, desto besser	76
Immer eine Stufe höher	78
Der wohldurchdachte Plan	79
Übung: Künftige Fortschritte planen	81
Schritt 7: Stellen Sie sich den Herausforderungen	83
Zweifel zulassen	84
Übung: Herausforderungen begegnen	84
Schritt 8: Machen Sie sich selbst Mut	85
Anerkennen frühere Erfolge	85
Mehr Kraft durch viele Ressourcen	87
Eine Frage der Prozente	88
Übung: Sich Mut machen	88
Schritt 9: Geben Sie ein Versprechen	90
Die Killerfrage	90
Kleine Schritte	91
Öffentlichkeit tut gut	92
Übung: Ein Versprechen geben	93

Schritt 10: Führen Sie ein Fortschrittstagebuch	95
Das Logbuch ist Ihr Zeuge	95
Übung: Fortschritte beobachten	96

Schritt 11: Bereiten Sie sich auf mögliche Rückschläge vor	98
So wird aus einem Minus ein Plus	99
Wenn der Fortschritt ausbleibt	101
1. Sollten Sie Ihr Ziel überdenken?	101
2. Tun Sie die richtigen Dinge?	102
3. Brauchen Sie noch mehr Ressourcen?	102
4. Sind Sie einfach nur ungeduldig?	102
Übung: Sich auf Rückschläge vorbereiten	103

Schritt 12: Feiern Sie Ihren Erfolg	104
Positiven Wandel festigen	106
Sortieren Sie Ihr Erfolgswerkzeug	106
Erfolgsnachrichten verbreiten	107
Die Reaktion der anderen	108
So stärkt die gute Nachricht Ihr Netzwerk	108
Den Erfolg fortlaufend feiern	110
Übung: Das Projekt abschließen	110

Häufig gestellte Fragen	113
Über die Autoren	126