

«Negatives Denkmuster aufdecken»

Chronische Aufschieber sehen sich gern als Opfer. Sie realisieren nicht, dass sie die blockierenden Situationen selbst erschaffen, indem sie immer wieder in das-



URS BÄRTSCHI
Coach und
Inhaber von
Coachingplus GmbH
in Embrach ZH.

selbe negative Denkmuster verfallen. Im persönlichen Coaching werden diese Denkmuster aufgedeckt. Zusammen mit dem Klienten finde ich heraus, wie er oder sie denkt. Unsere Gefühle sind eine Reaktion auf unser Denken. Aus diesem komplexen Prozess heraus geschieht unser Handeln: Wie wir denken, so fühlen wir. Sind wir uns dessen bewusst, so erhöht das unsere Selbstverantwortung.

Ist der Grundgedanke beispielsweise «Ich schaffe das nicht», so ist unser Gefühl zu diesem Gedanken sicherlich nicht erhebend. Denken wir jedoch «Ich traue mir das zu», so ist unser Gefühl auch dementsprechend positiv.

Beim persönlichen Coaching wird also anhand einer konkreten Situation, etwa ein ständiges Nichteinhalten von Abgabeterminen, das persönliche, unbewusste Denkmuster herausgearbeitet. Das kann beispielsweise heissen: «Ich habe ja ewig Zeit.» Allein schon das Bewusstwerden des Musters löst Bewegung aus in einer oft festgefahrenen Situation. Dies führt dazu, dass die Person Verantwortung übernimmt und die bisherigen Denkmuster korrigiert. In Zukunft wird sie sich nicht mehr sagen «Ich habe ja ewig Zeit», sondern «Jetzt beginne ich».

idol (g) 'domtas'

Buchtipp zum Thema auf Seite 50