



fit4change
mit Corina Arnoneit
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
corina_armoneit@hotmail.com
+41 (79) 240 64 27

MÄRZ / 2024
AUSGABE 21

Gedanken - Nugget zu: Ziele erreichen

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Und das durch eine positive Haltung sich selbst gegenüber

Wer kennt das nicht: Man möchte z.B. gesünder essen oder mehr Bewegungspausen in den Alltag einbauen. Kaum nimmt das Stresslevel etwas zu, sind die guten Vorsätze vergessen bzw. können nicht gehalten werden.

Schon meldet sich der innere Kritiker in uns: Wir reden wie mit einem ungezogenen Kind mit uns und schimpfen uns aus, weil wir versagt haben.

Damit aber verstärken wir ungewollt unseren Stress und erhöhen damit das Risiko, dass wir unsere Impulse noch weniger regulieren können, also unsere Vorsätze und Ziele erst recht nicht erreichen.

Warum also das Ganze nicht einmal umdrehen, quasi von der Negativität zur Positivität? Zum Beispiel, indem man im Alltag einmal ganz genau darauf achtet, wann man zu negativen Selbstzuschreibungen oder Selbsttadel neigt? Sich dann überlegt, ob die Kritik gerechtfertigt, zielführend oder vielleicht überzogen ist? Danach die negative Selbstzuschreibung bzw. den Selbsttadel bewusst positiv formuliert? Also, von „Das schaffe ich nie“ zu „Das schaffe ich“ und diesen Satz idealerweise mit einem Beispiel aus der Vergangenheit untermauern, wo man bereits einmal erfolgreich war? Und schliesslich: Sich ein Bild oder einen Satz suchen, der dieses „Das schaffe ich“ symbolisiert und bei Bedarf als Kraftbild/ -satz herangezogen werden kann?

Viel Spass beim darüber Nachdenken und Ausprobieren – Eure Corina.