



Selbst-Coaching für Gründer:innen

COACH
THYSELF

Evelyn Janetzki

Hallo, ich bin Evelyn.

Herzlich Willkommen zu meiner Anleitung zum Selbst-Coaching!

Ich glaube daran, dass Du die besten Lösungen bereits in Dir trägst. Deshalb möchte ich Dir eine Methodik an die Hand geben, mit deren Hilfe Du Dich mit Deinen Wünschen verbinden und den Weg dahin selbst entwickeln kannst – ganz ohne Psychologiestudium und Coaching-Ausbildung.

Probiere es doch einmal mal aus. Und lasse mich gern wissen, wie es Dir gefallen hat. Du findest mich auf LinkedIn, oder Du kannst mir eine Email schreiben:
evelyn@coach-thyself.de

Die Antwort liegt in Dir selbst!



Anleitung zum Selbst-Coaching

Benenne Dein Ziel

Was ist Deine kühnste Hoffnung als Gründer:in?

Meine Empfehlung:

- Auch wenn Du viele Ziele hast, suche Dir eines für diese Übung aus. Du kannst sie jederzeit später noch einmal machen.
- Erlaube Dir, ganz groß zu träumen und nach den Sternen zu greifen!

Unterstützende Fragen:

- Welche Version meiner Selbst möchte ich als Gründer:in sein?
- Wie möchte ich mich als Unternehmer:in fühlen?
- Was möchte ich als Gründer:in heute aus dem Workshop mitnehmen?
- Wen ich einen Zauberstab hätte

5 Tipps für Deine Zielbeschreibung:

- Ich kann mein Ziel aus eigener Kraft erreichen
- Mein Ziel sagt aus, was ich erreichen möchte
- Die Beschreibung ist in der Gegenwart – so, als wäre es schon eingetreten
- Das Ziel ist als Beschreibung formuliert
- Ich kann testen / überprüfen, ob ich mein Ziel erreicht habe

Nimm Dir Zettel und Stift, und beschreibe Dein Ziel

Nutze die Fragen und Tipps für das "Fine-tuning"

Lies es Dir noch einmal laut vor. Ist es vollständig? Passt alles?

Greife nach den Sternen

Welche Veränderungen bemerkst Du, wenn Du an Deinem Ziel bist?

Wir machen einen Ausflug!

Es geht an den Ort, an dem Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Stelle Dir vor... Du wachst eines Morgens auf, und bist genau zu der Gründerpersönlichkeit geworden, die Du immer sein wolltest. Welche Herausforderungen der Tag auch bringt – Du fühlst Dich nun imstande, ihnen zu begegnen.

Bist Du dort angekommen? Prima. Dann schaue Dich hier gern ein wenig um. Mache Dir Notizen, so kannst Du Deine Eindrücke als Andenken mit nach Hause nehmen.

Unterstützende Fragen:

- Was habe ich getan, um die Veränderungen herbeizuführen? Wie habe ich das gemacht?
- Was bemerken andere Menschen an mir? Wer bemerkt das?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Wie fühlt sich die Veränderung an? Körperlich / emotional

Beschreibe Deine Eindrücke möglichst detailliert

Lies es Dir noch einmal laut vor. Ist es vollständig? Passt alles?

Horche in Dich hinein. Das Beste kommt oft zuletzt

Was Du schon mitbringst

Was macht Dich zuversichtlich, dass Du Dein Ziel erreichen kannst?

Wir nähern uns Deinem Ziel Schritt für Schritt an.

Dafür nutzen wir eine Skala von 1 bis 10:

- 10 = Dein Ziel ist erreicht. Deine Zielvorstellung ist hier Realität
- 1 = Der Anfang des Weges. Von dem, was Du eben notiert hast, existiert noch nicht viel

Finde den Punkt auf der Skala, an dem Du heute stehst. Schaue dann von dort Richtung 1 (wo Du hergekommen bist)

Mein Tipp: Suche den richtigen Punkt mit dem Finger. Das hilft :)

Unterstützende Fragen:

- Woran merke ich, dass ich schon so weit gekommen bin?
- Was ist von meiner idealen Zukunft bereits heute da?
- Woran merken andere, dass ich schon so weit gekommen bin? Wer bemerkt das?
- Wie fühlt es sich an, so weit gekommen zu sein?

Gestalte Deine Skala von 1 bis 10 als Linie, Treppe, Leiter ...

Wo stehst Du heute? Finde Deine Zahl, und notiere sie

Nutze die Fragen und notiere, wie es bei Deiner Zahl ist

Der nächste kleine Schritt

Woran merkst Du, dass Du Deinem Ziel noch näher gekommen bist?

Jetzt bewegen wir uns auf Deine ideale Zukunft zu: von Deiner Zahl für heute auf die nächsthöhere.

Mein Tipp: Bewege Deinen Finger auf der Skala nach oben. So kannst Du die Veränderung besser nachempfinden.

Verweile einen Moment auf der nächsthöheren Zahl und überlege, was hier anders ist als vorher.

Schaue auch gern zurück auf die vorherige Zahl, lasse die Distanz auf Dich wirken.

Nutze Deine Skala aus der vorherigen Übung

Bewege Dich von der heutigen Zahl auf die nächsthöhere

Nutze die Fragen und notiere, was bei dieser Zahl anders ist

Unterstützende Fragen:

- Woran merke ich, dass ich nun einen Schritt weiter bin?
- Was ist hinzugekommen, was vorher nicht da war?
- Was ist jetzt nicht mehr da, oder weniger geworden?
- Wie fühlt es sich an? Körperlich, und emotional
- Woran merken andere, dass Du weiter gekommen bist?
- Was hast Du losgelassen, um hier herzukommen?

Komme in die Umsetzung

Was brauchst Du, um den nächsten Schritt wirklich zu tun?

Jetzt wird es spannend:

Wie kannst Du Dich bei der Umsetzung unterstützen?

Beschreibe möglichst konkret Deine Aktivitäten, und die Art von Unterstützung, die Du brauchst.

Unterstützende Fragen:

- Was brauchst Du, um auf die nächste Zahl zu kommen?
- Wer kann Dich dabei unterstützen?
- Wie fühlt es sich an, diese Unterstützung zu bekommen?

Ideen:

- Sende Dir eine Email in die Zukunft (z.B. futureme.org)
- Visualisiere Deine ideale Zukunft als Visionboard, und platziere es für Dich gut sichtbar
- Setze Dir Erinnerungen mit einem Text / Bild, das Dich an Deine ideale Zukunft erinnert

Schaue Dir noch einmal Deine Notizen aus Schritt 4 an

Notiere Deine Ideen, was Du für die Umsetzung brauchst

Lies es Dir noch einmal laut vor. Fühlt es sich vollständig an?

Letzte Frage:

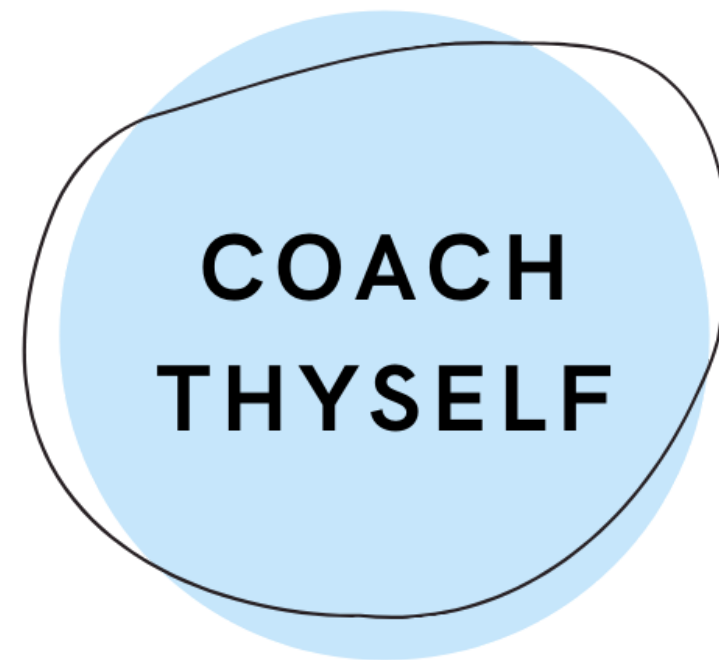
**Welche klitzekleine Sache kannst Du
heute noch tun, um einen Schritt weiter
zu kommen?**





**Du hast Dich gerade
selbst gecoachert**

Glückwunsch!



Coach Thyself GmbH
Speditionsstr. 15A
40221 Düsseldorf

Email: kontakt@coach-thyself.de



Amtsgericht Düsseldorf | HRB 91958 | Geschäftsführung: Evelyn Janetzki