

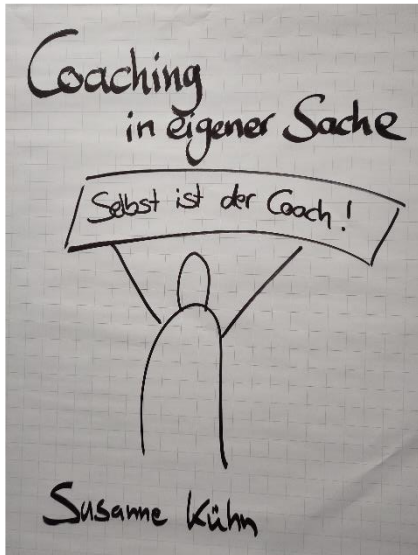
## Fotodokumentation von der Fortbildung

### "Selbstcoaching – Ein Methodenkoffer für persönliche Weiterentwicklung am Arbeitsplatz"

VHS Neumünster

26./27. November 2024 - Susanne Kühn

---

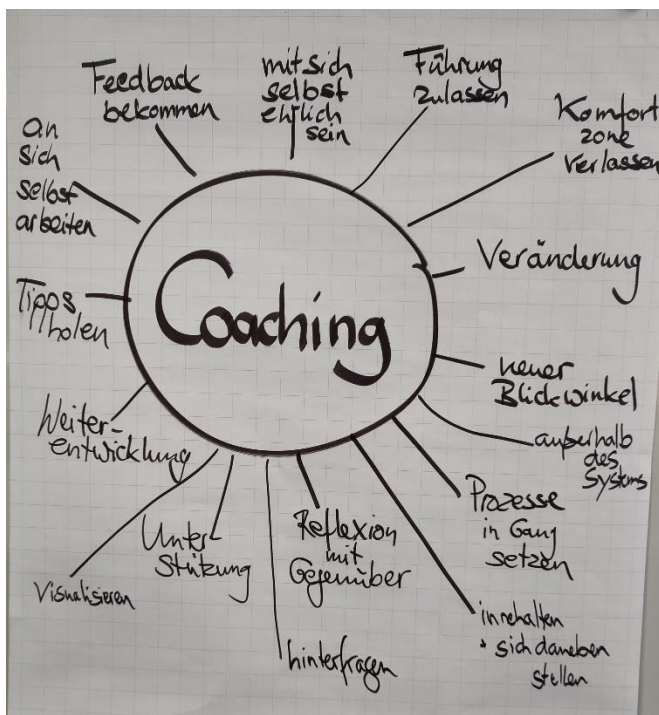


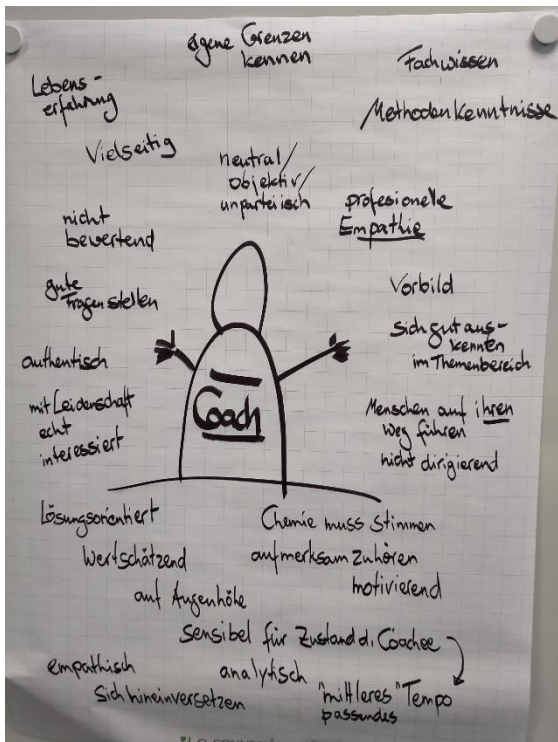
#### More than one story - Kartenspiel

Online: <https://www.morethanonestory.org/de/play>

Bestellen: <https://neues-spielen.de/html/more%20than%20one%20story2.html>

Ted-Talk Chimamanda Ngozi Adichie: <https://www.youtube.com/watch?v=mgs2Do88zp0>





## 5 Säulen der Stabilität <https://zeitzuleben.de/5-saeulen-der-stabilitaet/>

### 3x 5 Dinge Übung

Wer seine Wünsche und Bedürfnisse kennt fühlt sich meistens wohl.  
Deshalb hier eine schlichte Übung:

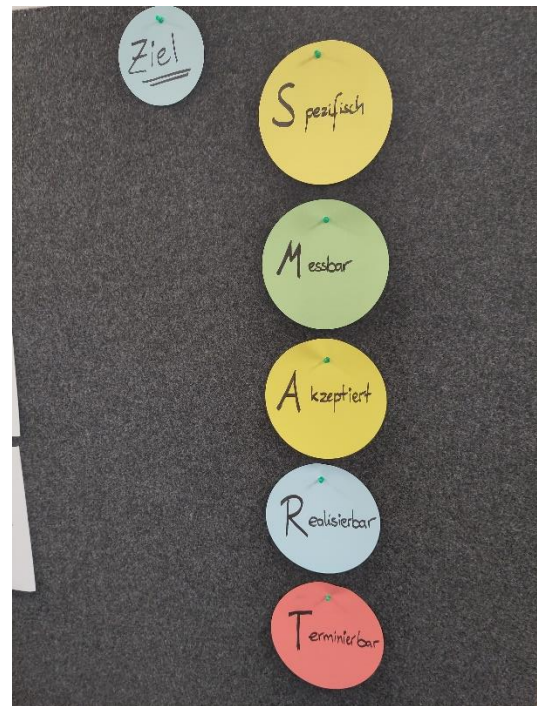
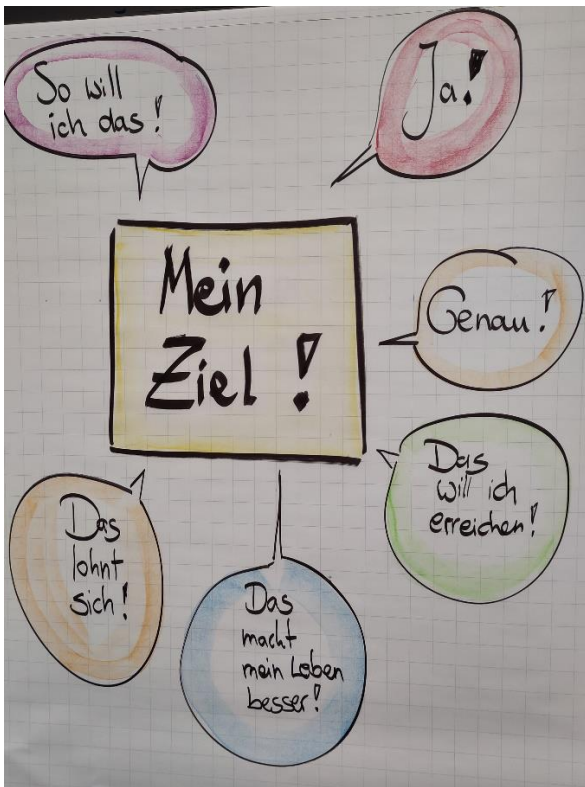
Schreiben Sie fünf Dinge auf, die Sie glücklich machen (von Radfahren bis Musik machen).

Listen Sie fünf Wünsche auf (von Reise nach Rom bis Beförderung) und fünf Menschen, mit denen Sie gern Zeit verbringen.

Wählen Sie einen Punkt aus, und nehmen Sie sich in dieser Woche eine Stunde Zeit dafür.

Je mehr solcher Momente Sie in Ihr Leben einbauen, desto mehr befreien Sie sich vom Sog des Netzes.

Aus: Spiegel Coaching. 1/2020. Seite 205



Vision-Board

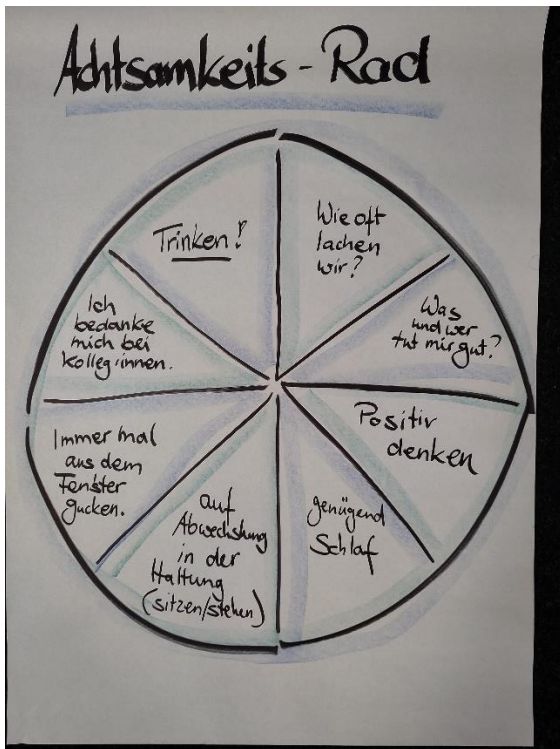
Ziel-Bild

Wie wird es aussehen,  
 Wie wird es sich anfühlen,  
 Wie malst du es dir aus,  
 Wenn dein Ziel erfüllt ist?

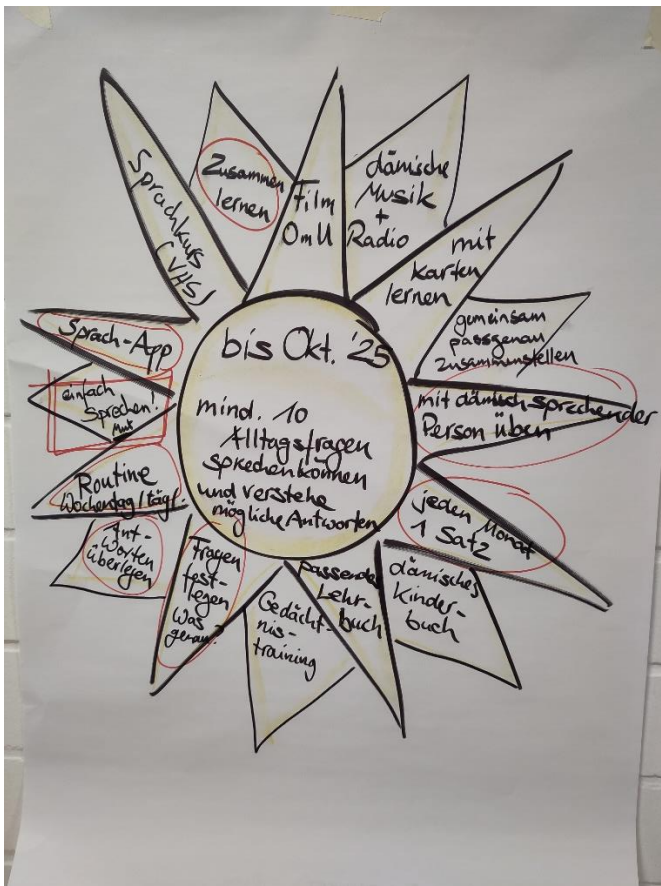




## Achtsamkeits-Rad



## Lösungssonne



## Umsetzungs-Power

# Umsetzungs-Power

- \* Visualisieren - immer mal verändern!
- \* kleine Schritte/Etappenziele
- \* jedes Mal 'was anderes
- \* Routine festlegen
- \* "Alles, was mit gut tut, ist nicht verhandelbar"
- \* Erinnerung festlegen
- \* Challenge / mit anderen
- \* Belohnung / "Applaus"
- \* Nutzen ~~se~~ sehen/formulieren
- \* passende Ziele / eins zur Zeit

## Kopfstand-Methode

# Kopfstand - Methode

- 1.** Problem als Frage formulieren

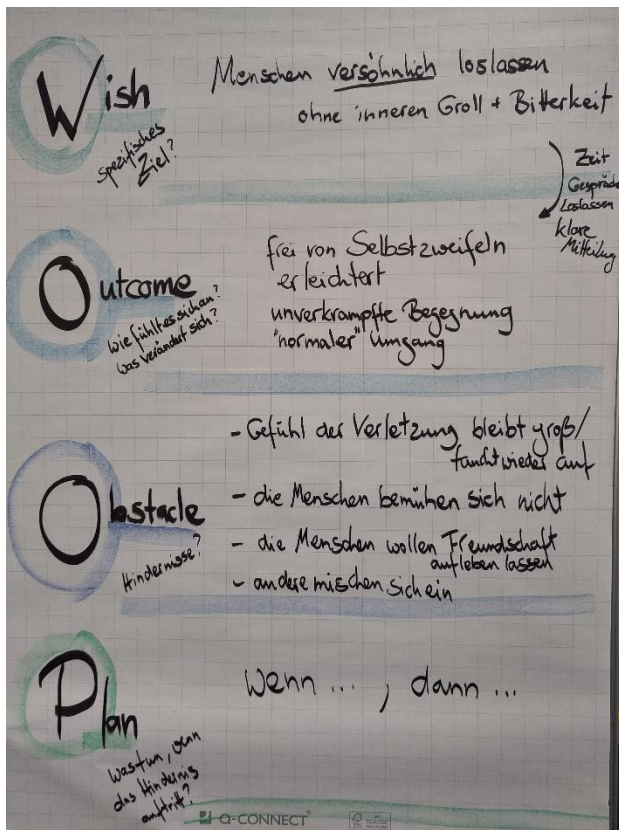
Wie schaffe ich es, kreative Tätigkeiten in meinem Alltag zu integrieren?
- 2.** Frage "auf den Kopf" stellen

Wie halte ich kreative Tätigkeiten aus meinem Alltag fern?

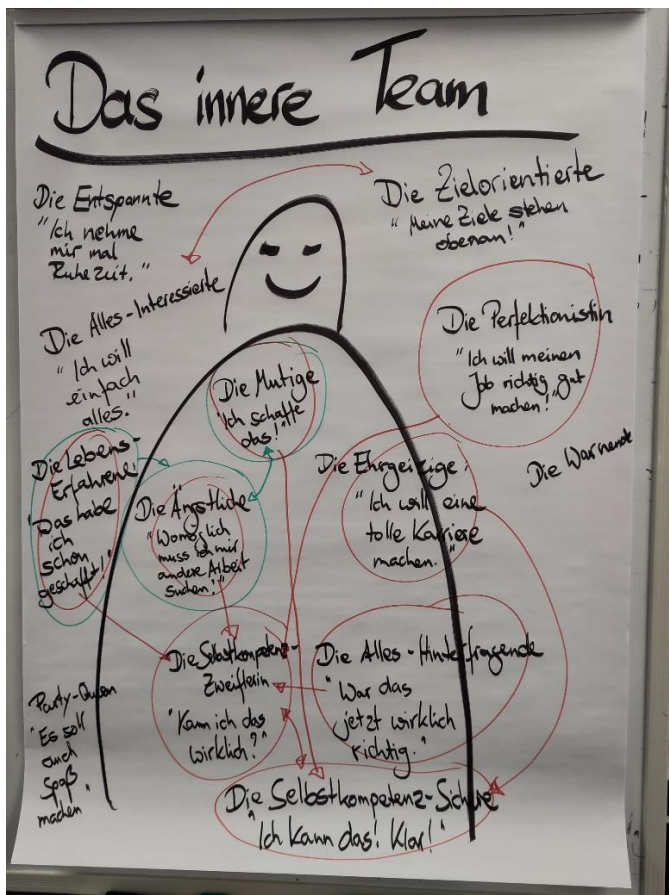
  - sich von der Schädlichkeit überzeugen <sup>macht mir Müll</sup>
  - lange arbeiten <sup>nur noch um die Tochter kümmern</sup>
  - viel fernsehen <sup>den ganzen Tag putzen</sup>
  - die Zeit ganz verplanen
  - alle kreativen Sachen weg schaffen
  - keine Inspiration sammeln/zulassen
  - sich viel verabreden <sup>Thema ausblenden + abblocken</sup>
  - sich klar machen, wie es ist
- 3.** Antworten auf 2. sammeln

  - früher Schluss machen
  - nicht mehr fernsehen
  - für unverplante Zeit sorgen
  - kreative Sachen sichtbar hin stellen / kaufen
  - auf die Suche nach Inspiration gehen
  - sich selten verabreden <sup>sich nicht um die Tochter kümmern</sup>
  - das Thema einblenden
  - nie putzen <sup>das macht die Tochter</sup>
- 4.** Antworten aus 3. "auf den Kopf" stellen

  - Ich Sorge für ein Zeitfenster, in dem meine Tochter weg ist.
  - Ich lasse mich nicht ablenken!
  - Konkretes wählen, was realistisch ist Zuhause
- 5.** Idee aus 4. entwickeln



Das innere Team



### **Hintergrundliteratur:**

- Stefanie Demann (2009). **30 Minuten Selbstcoaching**. Verlag Gabal.
- Maren Fischer-Epe, Claus Epe (2009). **Selbstcoaching: Hintergrundwissen, Anregungen und Übungen**. Verlag rororo.

### **Karten-Sets:**

- Sternschnuppen. Don Bosco Verlag.
- Augenblicke der Achtsamkeit. Herder Verlag.
- Blitzlicht. Beltz Verlag.
- WerteBox. Coachingcards.
- Entscheide dich! Josek Design.