



DIEFENBACH COACHING

Nutze Deinen eigenen Antrieb!

Meine besten Tipps für dein zufriedenes 2017!





Meine Erkenntnisse

Das Jahr 2016 neigt sich nun stark dem Ende entgegen.

Aus meiner Sicht war es ein sehr ereignisreiches Jahr, in dem immer mehr Menschen bereit waren, sich mit mir gemeinsam ihre persönliche Gebrauchsanweisung anzuschauen.

Dieser Trend macht mich sehr glücklich, denn ich kann dadurch nicht nur meinen Herzenswunsch umsetzen, sondern ich habe die Garantie, dass immer mehr von uns den Weg in ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben finden werden.

Vielleicht sitzt auch du jetzt gerade da und hast diesen Wunsch für dein Jahr 2017. Du bist es leid, dich immer wieder im Hamsterrad zu bewegen und dein Leben fremd bestimmen zu lassen.

Du möchtest jetzt endlich tun und lassen, was DIR gut tut, deine EIGENEN Entscheidungen treffen und dieses innere Gefühl von Sicherheit spüren. Eventuell hast du dieses Verlangen, nun auch den ersten Schritt zu gehen, weißt aber noch nicht wie.

Vielleicht bist du auch schon die ersten Schritte marschiert, möchtest aber gern weiter vorankommen.

Vielleicht bist du aber auch einfach nur auf der Suche ein nach paar weiteren Impulsen.

Egal, wie deine Ausgangsposition auch gerade ist: ich bin mir sicher, meine Erkenntnisse aus diesem Jahr können dir weiterhelfen!



Meine Impulse für dich!

Diese Impulse sind weder sortiert noch priorisiert.

Schau einfach, welcher Punkt dich am meisten anspricht und mache ihn doch direkt zu deinem ersten Vorsatz für das Jahr 2017, der einfach nur ganz allein für DICH ist!

Los geh'ts :-)

1. entschärfe deinen „inneren Kritiker“

Egal, was du in deinem Leben gern verändern möchtest: dein Kopf meldet sich in Form des „inneren Kritikers“.

Klassische Gedanken sind dabei:

- was soll denn mein Umfeld denken?
- ich habe eine Familie zu versorgen!
- ein aktueller Job ist doch sicher!
- ach so schlecht ist mein Leben ja auch gerade nicht...

Und deinem „inneren Kritiker“ werden noch viele weitere Dinge einfallen, wenn er erst einmal in Fahrt ist.

Biete deinem „inneren Kritiker“ die Stirn!

Oftmals gibt es eben nicht nur schwarz und weiß, sondern auch einen Mittelweg.

Es gibt übrigens eine Methode, die sich „Walt Disney“ nennt, mit der du in der Tat genau deinen „Kritiker“, deinen „Träumer“ und den „Realisten“ zur Sprache kommen lassen kannst. Vielleicht probierst du das als Unterstützung einmal aus, wenn dein „innerer Kritiker“ zu laut ist.



2. umgib dich mit Menschen, die an dich glauben

Was du in deinem Leben nicht brauchst sind Zweifler, Nörgler und Neider. Im Ernst: Feedback holen ist sicher eine gute Sache aber neben unserem inneren Kritiker brauchen wir das nicht noch von Außen!

Umgib dich jetzt also mit den Menschen, die an dich glauben, dich unterstützen und dir die Energie geben, die du jetzt brauchst.

Bei mir waren es meine engsten Freunde und auch meine Eltern, die wirklich immer an mich geglaubt haben. Oftmals sogar mehr, als ich an mich selbst. Ich habe gelernt, dieser Zuversicht zu vertrauen und wurde niemals enttäuscht!

3. Nutze deinen eigenen Antrieb!

Dies ist nicht nur der Slogan von "Diefenbach Coaching", sondern wirklich meine Lebensphilosophie.

Glaub mir, dass auch ich harte Zeiten in meinem Leben. Eines habe ich aber im Laufe der Zeit gelernt:

Wenn sich etwas verändern soll, muss ich etwas verändern!

Du bist niemals machtlos und du bist dir niemals ausgeliefert!

Niemand ist dafür ausgewählt, ausschließlich Enttäuschungen in seinem Leben zu erfahren.

Du hast jeden Tag die Chance, aus deinem aktuellen Leben auszubrechen.

Wenn du es nicht allein schaffst, such dir die richtige Unterstützung.

Oftmals sind die richtigen Impulse an der richtigen Stelle Gold wert.

Diese Erfahrung mache ich jeden Tag mit meinen Klienten.

Nutze deinen eigenen Antrieb und sei es dir selbst wert, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen!



4. lebe nicht EIN Leben, lebe DEIN Leben!

Du hast fleißig deine Schule zu Ende gemacht, danach dein Studium/Ausbildung durchgezogen und hast jetzt einen festen & gut bezahlten Job.

Du hast eine/n Partner/in, die/der von deinen Eltern geliebt wird und bist dabei dein Leben zu planen.

Bei der Planung hinterfragst du, warum du nicht glücklich bist, obwohl du scheinbar alles hast.

Dir wird klar, dass du dein Leben bisher wie ein Roboter gelebt hast, der darauf gewartet hat, dass sich ein bestimmtes Gefühl einstellt.

Du bist aber kein Roboter und dessen solltest du dir endlich bewusst werden.

Du bist ein Mensch, der fühlt und der sein eigenes Leben leben darf.

Nicht das, welches die Eltern oder die Gesellschaft vorgeben.

Fang an deine Wünsche und Vorstellungen zu leben!

5. übernimm Verantwortung für dein Leben!

Alles was du machst, überall wo du hingehst, mit jedem Menschen den du triffst liegt in deiner Hand:

- Du kannst "nein" sagen, wenn du das nicht möchtest.
- Du kannst Termine absagen o. verschieben, wenn du es möchtest.
- Du kannst die Feier absagen, wenn du es möchtest.
- Du hast die Verantwortung dafür und am Ende gilt es mit den Konsequenzen zu leben.

Wenn die Konsequenz ist, dass du einen schönen gemeinsamen Abend mit deinem/r Partner/in hast, anstatt auf eine Feier zu gehen, auf die ihr beide ohnehin keine Lust hattet, dann leb damit ;-).



6. such die Schuld nicht bei anderen!

Du fühlst dich schlecht und gibst anderen die Schuld dafür?

Hier spielen direkt mehrere der Punkte mit rein: z.B. wenn du die Verantwortung für dein Leben übernimmst, wird dir klar, dass kein anderer Mensch dich glücklich oder unglücklich macht.

Du entscheidest, wie du eine Situation siehst und bewertest.

Wenn du weiterhin die Schuld anderen geben- und dich vom Außen lenken lassen möchtest, dann mach es. Sag aber bitte nicht, dass du dich hilflos und ausgeliefert fühlst.

7. stell dich nicht mehr hinten an!

An welcher Stelle kommst du auf deiner Liste?

Häufig kommen erst die Kinder, dann der/die Partner/in, dann der/die beste Freund/in, dann der/die 2. beste Freund/in, danach die Mutter & Vater und ganz unten kommst du?

Du kannst dich sicherlich darin wieder finden, da es wirklich ein Klassiker ist.

Nimm dich selber wichtiger, mache Dinge die dir gut tun und fang an, in dich zu investieren!

8. Investiere ich dich!

Wenn du dich selber wichtiger nimmst und dein Leben in die Hand nimmst, dann fängst du auch an mehr in dich zu investieren.

Wahrscheinlich hast du dich die letzten Jahre hinten an gestellt und dich für andere aufgeopfert.

Dir ist natürlich auch bewusst, was das mit dir gemacht hat, denn diese Zeit hat Spuren hinterlassen.

Erlaube dir einen Kurs zu belegen, den du schon seit Jahren machen wolltest.

Erlaube dir eine Fortbildung zu machen, für die du dich schon lange interessierst.

Nimm dir Zeit zum lesen oder allgemein für Dinge, die dir gut tun.

Komm dir selbst wieder näher und führe ein stimmiges Leben, so wie du es dir vorstellst.



9. der richtige Zeitpunkt ist JETZT!

Warum solltest du damit warten, dein Leben positiv zu verändern?

Welche Sinn hat es, dich zu quälen, zu leiden und dich unwohl zu fühlen, wenn die Lösung zum Greifen nah ist?

Warum nicht den Urlaub und das Smartphone MIT einem GUTEN Lebensgefühl genießen?

10. komme ins Handeln!

Ich selbst habe es so oft erlebt, wie zerstörerisch Gedanken und Grübeleien sein können.

Versuche von daher immer, ins Handeln zu kommen.

NICHTS tun bringt auch NICHTS!

Führe also Gespräche, entschuldige dich, kommuniziere deine Liebe, dein Leid oder deine Gedanken. Packe die Dinge an, die jetzt endlich dran sind.

Dein Leben wird sich schlagartig verändern.

11. Höre auf dein Herz!

Denn es kennt alle Antworten!

Dein Herz weiß, ob du verliebt bist. Dein Herz weiß, ob du eine Person vermisst und sie wieder in deinem Leben haben möchtest. Es weiß, ob du im richtigen Job bist. Es sieht genau, wer dir gut tu. Es ist dein Wegweiser in allen Situationen.

Höre auf dein Herz und lasse deinen Verstand niemals die Oberhand gewinnen.



12. lasse deine Gefühle zu und lenke dich NICHT ab!

Ich bin absolut KEIN Freund davon, sich abzulenken. Ich hasse den Satz "geh mal raus und lenk dich ab" wie die Pest.

Weder durch Party, andere Frauen oder Männer, Alkohol oder sonstige Ablenkungsmanöver erreichst du irgendetwas Sinnvolles.

Das Einzige, wovon du damit "ablenkst", ist dich selbst von deiner Lösung!

Und seien wir doch mal ehrlich: das Thema holt dich eh wieder ein. Wenn du allein im Bett liegst, mit einem Kater aufwachst, etc.

Ich schlage dir vor: gehe rein in dein Gefühl. Richtig tief. Weine, schreie, mache von mir aus auch etwas kaputt aber bitte unterdrücke es nicht. Ruf die Gefühle in aller Stärke herbei. Du wirst merken, wie schnell sich das Ganze normalisiert.

13. wirf einen Blick in deine Gebrauchsanweisung!

Gebrauchsanleitungen sind dir sicher geläufig.

Egal, ob für die neue Mikrowelle, die Playstation, das neue Smartphone oder mein Lieblingsbeispiel in Form des neuen Fernsehers: überall hast du eine Gebrauchsanleitung dabei.

Und jetzt behaupte ich ganz frech, dass es für dich auch eine solche Gebrauchsanleitung gibt :-)

Wie ich darauf komme?

Weil es für JEDEN Menschen eine gibt und damit auch für dich!

Natürlich macht es nun absolut Sinn, seine Gebrauchsanleitung zu kennen und natürlich auch nach dieser sein Leben zu führen.

Denn, wenn wir einmal den Vergleich zu den Technikgeräten bestehen lassen wollen, funktionieren wir nur richtig, wenn alles korrekt eingestellt ist.

Dein "Funktionieren" wirkt sich aber nicht technisch aus, sondern in Gefühlen von Klarheit, Lebensfreude, sich angekommen fühlen und vor allen Dingen in Zufriedenheit!

Ich hoffe sehr, dass dir diese Impulse behilflich sind und es interessiert mich natürlich sehr, welchen du zuerst umsetzen willst. Hinterlasse mir also gern einen Kommentar dazu in dem zugehörigen Blog-Artikel!