

Der Coaching-Adventskalender

Die Adventszeit war schon immer eine besondere Zeit. Eigentlich war sie ursprünglich einmal dazu gedacht, zur Ruhe zu kommen, zu warten und in sich hinein zu spüren. Oft erleben wir die Vorweihnachtszeit heutzutage ganz anders; voller Hektik, Einkaufsstress und nervigen Verpflichtungen. Dabei bietet gerade die Adventszeit eine wundervolle Möglichkeit, einmal über sich und sein Leben zu reflektieren. Ein persönliches Coaching bietet dafür den perfekten Rahmen. Unter www.sylvia-deufel.de erfahren Sie mehr dazu.

Gönnen Sie sich die Zeit bis Weihnachten, um jeden Tag über eine neue Frage Ihres Lebens nachzudenken und eventuell neue Wege in Ihrem Leben zu beschreiten. Keine Generation vor uns hatte solche Chancen. Niemals konnten Gehörlose in der Geschichte der Menschheit so frei über ihr Leben entscheiden und so viele gute Erfahrungen machen wir heute. Dennoch führen viele Menschen kein erfülltes Leben. Sie haben Angst vor jedem neuen Morgen und schon beim Aufstehen beginnt das Sorgenkarussell im Kopf. Mit Coaching muss das nicht so sein. Diese Fragen helfen Ihnen dabei. Beantworten Sie für sich oder mit Ihrem Coach jeden Tag bis Weihnachten eine Frage:

- 1) Was war die bisher beste Zeit Ihres Lebens und warum? Was war damals besser? Was muss passieren, damit Sie wieder das Gefühl haben, dies ist die beste Zeit Ihres Lebens?
- 2) Gehen Sie alle für Sie wichtigen Lebensbereiche durch. Wieviel Prozent möglicher gefühlter Lebensqualität erleben Sie jeweils im Moment? Bereiche: Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Beruf, Erfolg, Freizeit, Abenteuer, Sinn?
- 3) Was geben Sie anderen Menschen? Was bekommen Sie von Anderen? Stimmt die Bilanz?
- 4) Wovor fürchten Sie sich? Was wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie sich nicht davor fürchten würden?
- 5) Wann haben Sie zum letzten Mal etwas Neues über sich erfahren? Was war das?
- 6) Wen bewundern Sie und wofür? Suchen Sie nach drei Beispielen, dass Sie genau diese Eigenschaften, die Sie bei einem anderen bewundern, selbst besitzen.
- 7) Welche Erinnerungen, Gedanken, Menschen oder Dinge geben Ihnen Kraft?
- 8) Welches Hobby haben Sie, wofür interessieren Sie sich? Was fasziniert Sie daran? Und falls Sie kein Hobby oder spezielles Interesse haben: was sagt das über Ihre Selbstliebe aus?
- 9) Sind Sie so fit und attraktiv wie Sie sein könnten? Falls nicht: wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie so attraktiv und fit wären, wie Sie sein könnten?
- 10) Glauben Sie an Übersinnliches, Gott oder eine höhere Macht? Wie wirkt sich das auf Ihr Leben aus?
- 11) Welchen Sinn hat das Leben allgemein? Und welchen Sinn hat ganz speziell Ihr Leben? Wer oder was gibt Ihnen Sinn?
- 12) Inwiefern ist die Welt ein Stück anders, weil es genau Sie auf diesem Planeten gibt?
- 13) Beenden Sie in Gedanken bitte den Satz: „Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, wollte ich...“
- 14) Gibt es Träume Ihrer Eltern, von denen Sie denken, diese verwirklichen zu müssen? Welche sind das? Was würde passieren, wenn Sie diese nicht mehr weiter verfolgen?
- 15) Wessen Rat schätzen und wessen Urteil fürchten Sie? In Bezug auf Ihr Aussehen, Ihre Beziehung, Ihre Kinder/ Kinderlosigkeit, Ihren Beruf, Ihre Wohnung

- 16) Was waren in Ihrem Leben bisher die wichtigsten Beziehungen? Was haben Sie dabei über sich und das Leben gelernt?
- 17) Ist der Mensch, der morgens neben Ihnen liegt, der, neben dem Sie aufwachen möchten?
- 18) Wann hat Sie zum letzten Mal jemand als aufregend und attraktiv empfunden? Wie war das für Sie? Und was zieht Sie an anderen Menschen an?
- 19) Welche Menschen in Ihrem Leben geben Ihnen Energie? Welche Menschen nehmen Ihnen Energie? Wie können Sie diese Bilanz ausgleichen?
- 20) Leben Sie von der Tätigkeit, die Sie am besten können und am liebsten tun? Wenn nein: welche Tätigkeit wäre das?
- 21) Welches sind Ihre beiden größten Stärken? Welches Niveau haben Sie in diesen Stärken erreicht? Was müssten Sie tun, um darin noch einen Schritt weiterzukommen?
- 22) Wofür lohnt es sich Ihrer Meinung nach, in der Welt einzutreten? Welche Veränderungen in Ihrer direkten Umgebung würden Ihnen am Herzen liegen?
- 23) Was soll von Ihnen bleiben, wenn Sie eines Tages gestorben sind? Was möchten Sie weitergeben?
- 24) Was würde Sie heute wirklich glücklich machen? Tun Sie es!

Nähere Infos zu Coaching für Gehörlose und Schwerhörige gibt es unter:

www.sylvia-deufel.de

Sylvia Deufel

Systemisches Business Coaching

Theresienstraße 6-8

80333 München

e-mail: sekretariat@sylvia-deufel.de

