

# Coaching-Impuls

für

innere Stärke und Kraftentfaltung

von



[www.sabine-eck.com](http://www.sabine-eck.com)

Berufliches Coaching und  
Potenzialentfaltung...

...mit Hirn, Charme und Methode

## Stärken finden - Stärken stärken

Es ist sehr viel sinnvoller und zielführender,  
gegebene Stärken auszubauen, als an  
vermeintlichen Schwächen zu laborieren!

## **Berufliche Veränderung braucht Kraft und Gelassenheit**

Wenn wir uns eine berufliche Veränderung wünschen, wissen wir oft nicht, wo wir anfangen können. Oftmals ist der Kopf voll von beschränkenden Vorstellungen und Ideen und wir sind unter Umständen gestresst, weil uns die bestehende Situation belastet.

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass wir unter Stress nicht klar und kreativ denken können. Wer einmal ein „Black-Out“ erlebt hat, kann davon ein Lied singen. Das kommt daher, dass unser Körper unter Stress Bedingungen herstellt, die uns zur Flucht oder zum Angriff befähigen. Auch wenn wir vor Schreck erstarren - all dies beflügelt nicht unseren Geist – das Gegenteil ist der Fall!

Hierzu gibt es eine schöne Metapher von einem Menschen, der versucht, eine Tür zu öffnen und mit aller Gewalt dagegen läuft, weil sie sich partout nicht öffnen lässt. Erst viele Frustrationen und blaue Flecken später erfährt er von einer anderen Person, dass sich die Tür nach innen öffnen lässt.

Das bedeutet, dass die Lösung manchmal schon da oder schon nah ist. Und dass wir sie leider „nur“ nicht sehen können. Und das wiederum heißt, dass es nicht hilft, wenn wir uns kräftig anstrengen. Im Gegenteil: wir müssen uns entspannen und locker machen und ggf. bestehende Belastungen und Stressquellen reduzieren. Das Wort *Lösung* kommt von Lösen bzw. Loslösen, oder Loslassen.

## **Die Kraftfeldanalyse**

Hierfür möchte ich Dir eine einfache und zugleich enorm hilfreiche Methode vorstellen. Es handelt sich um die sogenannte Kraftfeldanalyse, die aus dem Change-Management kommt.

Du brauchst ein großes Blatt Papier und – wenn möglich – schwarze, rote und grüne Stifte. Du teilst das Blatt in zwei Hälften ein, indem Du in der Mitte eine durchgehende Linie zeichnest.

Du schreibst jeweils eine Überschrift darüber: „Was mich schwächt“ und „Was mich stärkt“ und dann beginnst Du mit einem Brainstorming. Beginne mit den schwächenden Aspekten in Deinem Leben. Du darfst „ungefiltert“ drauf los schreiben; es ist egal, welchen Lebensbereich die Eintragungen betreffen. Es geht darum, sie heraus zu finden und anschließend zu priorisieren.

Die Priorität findest Du, indem Du Punkte vergibst – z.B. 10 Stück. Und zwar so, wie Du es möchtest. Im Extremfall bekommt ein Ärgernis alle 10 Punkte. Meistens verteilen sie sich so, dass Du eine Rangfolge sehen kannst. Mit den drei wichtigsten Themen arbeitest Du später weiter.

Jetzt gehst Du zur Seite der Dich stärkenden Themen in Deinem Leben. Hier schreibst Du auf, was Dir Freude macht, was Dir Kraft gibt und wovon Du Dir mehr wünschst in Deinem Leben. Auch hier vergibst Du 10 Punkte und arbeitest die Rangfolge heraus.

Nimm Dir Zeit dafür. Es geht darum, dass Du in Dich hineinspürst und fühlst, was Dich ausbremst und evtl. ausbrennt bzw. was Dir Kraft und Freude bringt.

Mit den jeweils drei wichtigsten Themen arbeitest Du weiter. Es geht darum, Maßnahmen zu entwickeln, die Du umsetzen möchtest, um die Belastungen zu reduzieren. Und um Maßnahmen zu kreieren, die Dich nach vorne bringen. Frage Dich: Was kann ich tun, um ... zu reduzieren bzw. mehr ... zu bekommen.

Die Maßnahmen, die Du herausgearbeitet hast, setzt Du um.

Du wirst sehen, dass schon das Aufschreiben der belastenden und der erhebenden Aspekte in Deinem Leben eine befreiende Wirkung hat. Es ist ein Prozess der Bewusstwerdung sowie des Sortierens und Ordners. Raus aus dem Kopf – auf das Papier! Mit Abstand betrachten.

Wenn Du reduzierst, was Dir Kraft nimmt und steigerst, was Dir guttut, kommt Bewegung ins Positive in Dein Leben – wie von Selbst. Das Selbst bist Du! Du bist die Schöpferin!



Kraftfeldanalyse - zwei Beispiele:

einmal mehr auf berufliche Fragen fokussiert und einmal mehr auf allgemeine Themen fokussiert

**Sehr wichtig:** Die Wirkung liegt im Tun! Nur Deine eigene Analyse kann Dir helfen, nicht das Lesen dieser Handreichung oder der Beispiele. Nimm Dir mindestens eine Stunde Zeit.

*Es ist nicht genug zu wissen,  
man muss es auch anwenden,  
es ist nicht genug zu wollen,  
man muss es auch TUN.*

*(Goethe)*