



Aufgabe für Deine 6. Coaching-Woche

Da ist sie, die 6. Woche. also erstmal Halbzeit.

Herzlichen Glückwunsch. Sei stolz auf Dich, dass DU noch dabei bist!

Diese Woche drehen sich Deine Aufgaben verständlicherweise um die angesprochenen Themen.

Wie gehst Du mit Problemen um?

Fokussierst Du Dich eher auf Probleme als auf Lösungen?

Welche Probleme, mal abgesehen von Deinem Burnout, siehst Du noch in Deinem Leben.

Stelle Dir bitte zu jedem Deiner Probleme die Fragen, die Du im Video gehört und gelesen hast.

Wie könntest Du mit diesem Wissen in Zukunft damit umgehen?

Schreibe sie einzeln auf, um beschäftige Dich damit. Nicht Probleme wälzen, sondern Antworten und Lösungen finden. Kannst Du etwas daran ändern? Wenn nicht, wie kannst Du es lernen zu akzeptieren?

Im zweiten Teil möchte ich, dass Du Dir einmal darüber bewusst wirst, von wem und wie Du in Deinem Leben manipuliert wirst. Wieso bist Du manipulierbar?

Solltest Du glauben, das wäre nicht so, dann stell Dir einfach die Frage, wovor hast DU Angst, wer oder was macht Dir Angst?

Du wirst dann recht schnell darauf kommen. Schreibe Dir auch hierzu Stichpunkte auf.

Wenn Du magst, kannst Du sie mir Deine Notizen gerne zum Lesen schicken, wenn Du magst, gebe ich Dir Feedback dazu.

Es geht auch hierbei nicht darum, jetzt in Aktionismus zu verfallen.

Es geht nicht um Schuldzuweisungen oder ähnliches. Es geht darum, sich dessen bewusst zu werden.