

ÄRGERN KÖNNTE ICH MICH STÜNDLICH – MUSS ICH ABER NICHT

Sabine Waldmann

Das
Selbstcoaching-
Programm



 Schirner
Verlag

40 Coachingkarten
mit Anleitung

MIT RUHE IN DER BRUST,
DEM WIND UM DIE NASE UND DEM
BLICK GERADEAUS ERKENNST DU DIE
FREIHEIT, DASS DU DAS TUN DARFST,
WAS DEINE BESTIMMUNG IST.



Liebst du mehr als 70 % dessen,
was du beruflich tust?

Falls nein, wie gleichst du die
fehlende Befriedigung aus?

Wo nimmst du dir die Freiheit,
die du brauchst?

Wie oft bist du in der Natur?

Wie viele magische Momente
gönnt du dir?

Sind Ruhe und Aktion
e einigermaßen ausgeglichen?

ES LIEGT AN DIR,

WELCHEN WOLF DU FÜTTERST.



Welchen deiner inneren
Anteile (Wölfe) fütterst du?
Den dunklen, schattenhaften?
Oder den liebevollen, offenen und achtsamen?

Wie oft? Mit was? Und warum?

Welche Seite in dir lebst du wann?
Und welche öfter?

Wie glücklich macht dich das?

Welcher Wolf soll stärker werden?
Und warum?

WENN DU EIN MEER
ÜBERQUEREN MÖCHTEST,
BRAUCHST DU MUT,
DAS EINE UFER ZU VERLASSEN,
UM AN DAS ANDERE
ZU GELANGEN.



Zu welchen Ufern möchtest du aufbrechen?

Welchen Proviant brauchst du,
um losfahren zu können?

Was hält dich noch am alten Ufer?

Was erwartet dich am neuen Ufer?

Was davon ist für dich am attraktivsten?

Was würdest du dazugewinnen?