

Selbst-Coaching-Formular zu Ego-Hygiene und zum Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins

ANLEITUNG: Sie haben dieses Formular als PDF erhalten. So können Sie es entweder ausdrucken und handschriftlich bearbeiten, oder auch bequem am Bildschirm ausfüllen und abspeichern. Sie haben die Möglichkeit, das Formular lediglich einmal auszufüllen, um z. B. den Zustand Ihres Selbstbewusstseins einzuschätzen. Bei der Erstellung dieses Coaching-Tools hatte ich allerdings die Absicht, eine Handreichung zu entwickeln, die Ihnen in wiederholten Durchläufen und über einen längeren Zeitraum dabei hilft, Ihr Selbstbewusstsein aktiv zu verbessern und zu pflegen.

HINWEIS: Nach einer Bearbeitung am Bildschirm, sollten Sie das Dokument unter einem anderen Namen speichern. Dann können Sie später immer wieder auf ein unausgefülltes Formular zurückgreifen.

1. Tragen Sie zunächst das aktuelle Datum auf dem Formular ein. So können Sie später die Entwicklung Ihres Selbstbewusstseins nachvollziehen.
2. Auf dem Formular stehen 16 *Aufforderungen*, deren Erfüllung ein starkes Indiz für ein gesundes Selbstbewusstsein liefert. Denken Sie über jede einzelne dieser Aufforderungen nach und **fragen Sie sich**, in wie weit Sie sie erfüllen. – Tragen Sie **Ihre Selbsteinschätzung** auf dem Formular ein:
 - (1) Erfülle ich vollumfänglich.
 - (2) Erfülle ich einigermaßen.
 - (3) Könnte ich verbessern.
 - (4) In dem Punkt habe ich sehr viel Luft nach oben / großen Bedarf besser zu werden.
3. Machen Sie in der Kommentarspalte rechts **eine kurze Notiz**,
 - ◆ die Sie entweder daran erinnert, in welchen Situationen Sie der jeweiligen Aufforderung gerecht werden (Eigenlob: bei Selbsteinschätzung (1) und (2)),
 - ◆ oder die Ihnen verdeutlicht, für welche Situationen Sie sich wünschen, die jeweilige Aufforderung in Zukunft besser zu erfüllen (Ziele: bei Selbsteinschätzung (3) und (4)).
4. Wählen Sie jetzt die drei Aufforderungen aus, die Sie ab sofort besser beherzigen wollen.
5. Schreiben Sie die ausgewählten Aufforderungen auf Karteikarten o.ä.
 - ◆ Warum haben Sie sich für diese Aufforderung entschieden? Notieren Sie auf den Karten auch Ihre Ziele.
 - ◆ Die Karten sollen Sie täglich an die von Ihnen gewählten Aufforderungen und Ziele erinnern. Wie schaffen Sie das am Besten? Wollen Sie sie z. B. an Ihren Spiegel oder Kühlschrank pinnen?
6. Überlegen Sie (möglichst) jeden Abend, in welchen Situationen es Ihnen am vergangenen Tag gelungen ist, Ihre Aufforderungen zu beherzigen.
 - ◆ Halten Sie Ihre Erfolge in einem Tagebuch fest.
 - ◆ Planen Sie, wie Sie am folgenden Tag ähnliche Erfolge herbeiführen können.
 - ◆ Nach Misserfolgen, seien Sie geduldig mit sich und nehmen Sie sich kleinere Schritte vor.
7. Ziehen Sie alle 3 bis 4 Wochen Bilanz.
 - ◆ Lesen Sie dazu Ihre Tagebuchaufzeichnungen durch.
 - ◆ Füllen Sie danach das Selbst-Coaching-Formular erneut aus.
 - ◆ Springen Sie nun zu Punkt 4 dieser Anleitung und entscheiden Sie, mit welchen Aufforderungen Sie weiter an der Stärkung Ihres Selbstbewusstseins arbeiten wollen.
8. Je besser Sie im Selbst-Coaching-Formular abschneiden, desto seltener werden Sie sich aktiv um Ihr Selbstbewusstsein kümmern müssen. – **Ich wünsche Ihnen Zuversicht und viel Erfolg!**

Wie gut gelingt dir das?

(1) sehr gut

(3) eher weniger

Notizen:

(2) akzeptabel

(4) sehr schlecht

*Eigenlob und/oder Ziele***1 Sei dein eigenes Vorbild!**

Stehe zu deinen Werten. Stehe zu dir.
Glaube an dich. Sei stolz auf dich.

(1) (2) (3) (4) **2 Sei offen!**

Äußere deine Meinung. Sei neugierig.
Zeige deine Gefühle. Sei mitfühlend.

(1) (2) (3) (4) **3 Nimm Herausforderungen an!**

Stecke dir anspruchsvolle Ziele. Wage
dich auf unbekanntes Terrain. Sei zäh
und ausdauernd.

(1) (2) (3) (4) **4 Deine Meinung über dich zählt!**

Was andere über dich denken, ist deren
Sache. – Betrachte *du* dich wohlwollend
und wertschätzend.

(1) (2) (3) (4) **5 Stopp negative Selbstgespräche!**

Sprich mit dir wie eine bedingungslos
liebende Mutter, wie ein stolzer Vater.
Tröste dich. Mach dir selbst Mut.

(1) (2) (3) (4) **6 Du darfst Fehler machen!**

Perfektionismus ist ineffizient und macht
unsympathisch. Gib dir aber Mühe und
lerne aus deinen Fehlern ;-).

(1) (2) (3) (4) **7 „Ich bin wunderbar“!**

Bedenke: Du bist einmalig. Es ist ein
Wunder, dass du existierst. Du bist ein
Mensch und hast Würde.

(1) (2) (3) (4) **8 Vergleich dich nicht mit anderen!**

Vergleiche schaffen Neid. Sie rauben
Glück und Zufriedenheit. Sie lenken
vom eigenen guten Weg ab.

(1) (2) (3) (4)

Wie gut gelingt dir das?

- (1) sehr gut (3) eher weniger
(2) akzeptabel (4) sehr schlecht

Notizen:
Eigenlob und/oder Ziele

9 Strebe nach Souveränität, anstatt nach Perfektion!

- Begeisterung statt Verbissenheit
- Leichtigkeit statt Leistungsdruck
- Freiheit statt Angst

- (1)
(2)
(3)
(4)

10 Akzeptiere dich ganz und gar!

Du bist eine vielschichtige Persönlichkeit.
Nimm dich in all deinen Facetten an.

- (1)
(2)
(3)
(4)

11 Bring deine Stärken zum Einsatz!

- Was kannst du besonders gut?
- Wofür brennst du?
- Was hast du bereits gemeistert?
- Finde *deine* Aufgaben!

- (1)
(2)
(3)
(4)

12 Lache mit dir und über dich!

Humor entspannt, schafft Distanz und
öffnet Räume für neue Ideen.
Schenke dir jeden Tag ein Lachen.

- (1)
(2)
(3)
(4)

13 Behandle dich mit Respekt!

Du bist die wichtigste Person in deinem
Leben. Gehe gut mit dir um. Sei ehrlich
und freundlich mit dir.

- (1)
(2)
(3)
(4)

14 Prüfe Kritik kritisch!

Nimm Kritik an, wenn sie fundiert ist und
dich weiter bringt. Anderenfalls ist sie
dumm und schädlich.

- (1)
(2)
(3)
(4)

15 Nimm Lob aktiv an!

Positives Feedback und Dank sind nicht
selbstverständlich. Zeige dir und den
anderen, dass du dich darüber freust.

- (1)
(2)
(3)
(4)

16 Sei dankbar, nichts ist selbstverständlich!

Wofür solltest du viel dankbarer sein?
Das, wofür du ehrliche Dankbarkeit
empfindest, macht dich reich und glücklich.

- (1)
(2)
(3)
(4)