



Hallo und willkommen zum Ratgeber um der hektischen Zeit ein Schnippchen zu schlagen.

Schön das Du hier bist und Dich für den Ratgeber entscheiden hast.

Übersicht

1. Erkennen
2. Gedanken aufschreiben
3. Durchatmen
4. Alles halb so wild
5. Self-Care-Arsenal
6. Abendritual

Dann starten wir mal...



1. Erkennen

Das Erkennen ist einer der schwersten Bereiche im Leben.

Absolut wichtig ist das Du Dir merkst das Bewertungen und Erwartungen hier keinen Platz haben. Das sind zwei Bereiche die destruktiv sind und verehrend für eine gesunde und erfolgreiche Zukunft.

Die Schwierigkeit besteht Dinge und Situationen im Alltag zu erkennen, da wir meist im Autopilot feststecken. Besonders wenn Dein Kollege Dich gerade aus dem Konzept gebracht hat.

Beginnen wir mit dem simpelsten aller Dinge...atmen. Atme ein und aus; bewusst. Nimm Dir die Zeit. Fahre Dein ganzes System etwas herunter, damit Du wieder (für Dich) normal funktionieren kannst. Dann reflektiere ganz entspannt welche Situation oder welcher Kollege Dich gerade aus dem Konzept gebracht hat. Schau kurz drauf und...?

Fazit:

- Keine Erwartungen
- Keine Bewertungen
- Atme mal durch
- Freue Dich wenn Du etwas erkennst



2. Gedanken aufschreiben

...schreibe Deine Gedanken dazu auf. Ob es das Smartphone ist oder auf einem Zettel; spielt keine Rolle.

Wichtig ist was es über die nächsten Tage und Wochen mit Dir macht. Dadurch das Du es Dir immer wieder aufschreibst, nistet es sich nicht nur im Bewusstsein ein, viel mehr noch im Unterbewusstsein.

Vergleicht man das Bewusstsein und das Unterbewusstsein, ist das Bewusstsein 4cm lang und das Unterbewusstsein 10km lang. Ergo ist es nicht unwichtig was man bespricht, denkt und tut, aber auch was man sieht und riecht.

Notiere Dir also Deine Gedanken. Es hilft ☺

Fazit:

- Schreibe Deine Gedanken auf
- Achte darauf was es mit Dir macht
- Achte auf das was Du verbal konsumierst



3. Durchatmen

Das Durchatmen fällt den meisten schwer. Klar ist das so. Es ist halt das ganze Leben lang automatisiert. Warum denn noch bewusst atmen? Blödsinn.

Weit gefehlt. Das Atmen ist bewusster noch viel tiefgehender und beruhigt jeden Organismus in kürze. In Japan und Brasilien gibt es sagenhafte Kurse dazu, wo es schon eine Kultur, eine Bewegung dazu gibt.

Mach Dir mehr bewusst was das Atmen überhaupt bedeutet. Was das Atmen für Deine Zellen, Dein Gehirn bedeutet.

Der Alltag ist stressig genug; Stau, überfüllte Busse und Bahnen etc.

Dann zuhause ankommen und der Stresst geht weiter? Sag NEIN!

Treffe die Entscheidung FÜR Dich und starte eine ruhigere Phase Deines Lebens. Alles beginnt mit Dir! Mach Dir das bewusst und weiter kann es gehen.

Das Leben zeigt Dir immer alles. Es kommt nur darauf an ob DU es erkennst und was DU daraus machst.

Fazit:

- Atme bewusst
- Mach Dir bewusst was das mit sich bringt
- Es sorgt für weniger Stress
- Alles beginnt mit Dir!



4. Alles halb so wild

Der Chef, Coach, Kollege oder Lebenspartner macht Dich dumm von der Seite an, und es passt Dir überhaupt nicht?

Alles halb so wild. Echt jetzt? Ja echt jetzt!

Es gibt Situationen in denen man am liebsten ausrasten möchte. Vollkommen ausklinken.

Kann ich verstehen. Nur muss das nicht sein.

Versuche mal ein Perspektivwechsel. Stelle Dir vor, die Person die Dir dumm kommt oder Dich einfach nur nervt, hat den übelsten Tag hinter sich, oder es ist jemand in der Familie gestorben. Die Person hat kein anderes Ventil als es so hinaus zu lassen, indem sie Dich nervt. Das ist sicherlich nicht Dein Problem. Jedoch kann man eher Verständnis zeigen wenn man das beachtet.

Jeder hat sein Paket zu tragen. Man kann durchatmen. Entweder kannst Du etwas tun, dann brauchst Du Dich nicht aufregen. Oder Du kannst nichts tun, dann brauchst Du Dich eh nicht aufregen. So oder so, es ist halb so wild.

Gehe nicht in die Bewertung und nicht in die Erwartung bei anderen Menschen. Erwarte von Dir selbst das Beste und tue alles dafür ohne das Du Dich schlecht fühlst.

Am Ende des Tages sollte es Dir gut gehen.

Alles beginnt mit Dir!

Fazit:

- Eine Emotion ist ok. Nicht mehrere, das sorgt für Chaos!
- Benutze den Perspektivwechsel, um mehr Verständnis zu bekommen
- Durchatmen und weiter geht's
- Keine Erwartungen
- Keine Bewertungen



5. Self-Care-Arsenal

Dein ganzes System wird jeden Tag herausgefordert. Mal intensiver und mal nicht so intensiv. Es wird aber immer du dauerhaft beansprucht.

Gönne Dir mal die Zeit Dein Arsenal an Fähigkeiten zu überprüfen.

Was sind Deine Stärken? Was sind Deine Schwächen, die Du zu Stärken umwandeln kannst?

Wie reagierst Du wann auf was? Hast Du eine ausgewogene emotionale Intelligenz?
Wie sieht Dein Arsenal aus? Du denkst Du hast keine? Falsch. Du siehst sie vielleicht nicht
oder Du hast das falsche Umfeld. Talent, Fähigkeiten sind immer vorhanden.

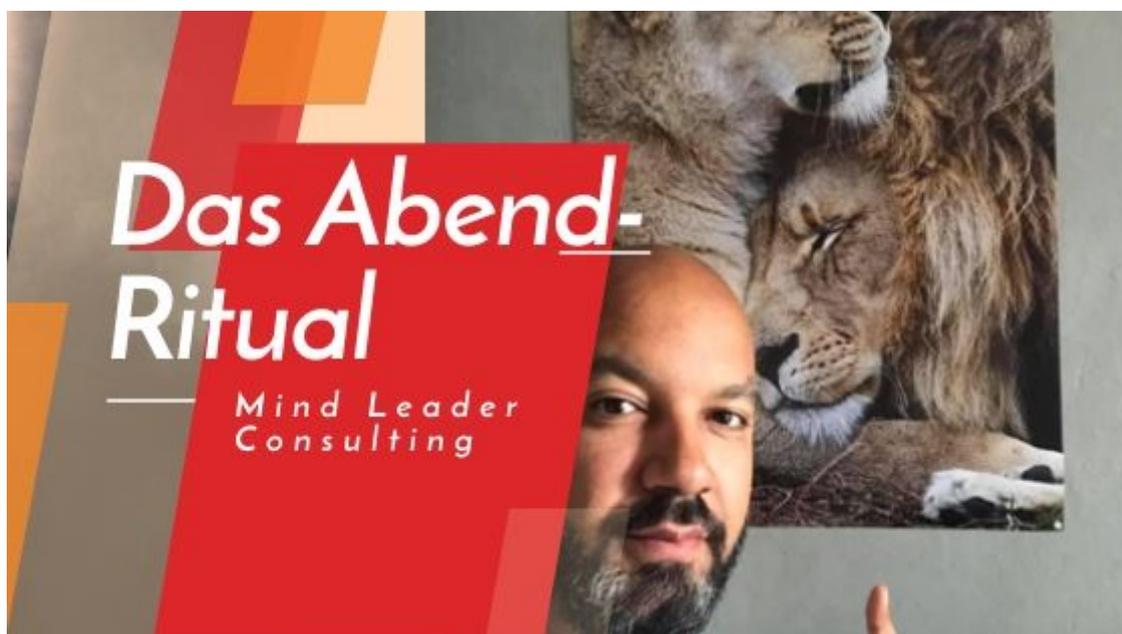
Mach Dich auf die Reise und finde sie...und dann, baue sie aus, fördere sie. Lebe Dein Leben.
Es gehört Dir. Mach was draus.

Am Ende des Tages, sollte es Dir gut gehen.

Denn alles beginnt mit Dir.

Fazit:

- Jeden Tag wirst Du herausgefordert, schau Nach Deinen Stärken
- Mach Dir eine Liste von Deinen Stärken
- Mach Dir eine Liste von Deinen Schwächen und wandel sie um zu Stärken
- Fördere Deine Stärken; Dich selbst



6. Abend-Ritual

„Am Ende eines jeden Tages muss es mir gut gehen.“ – **Michael Jordan** (NBA Legende & Ikone).

So ist es richtig. Das ist eine vollkommene positive Einstellung zum eigenen Ich, zum eigenen Leben das man als wertvoll erachtet.

Denn wer kümmert sich denn um Dein Wohlergehen, Dein erfolgreiches und gesundes Leben? Deine Versicherung? Deine Eltern? Dein Chef oder Dein Coach?

Es tut niemand. Nur Du bist für Deine Erfolge und Deine Misserfolge verantwortlich. Schau als erstes auf Dich selbst und zeige NIE mit dem Finger auf andere; so leben Gewinner.

Alles beginnt mit Dir selbst!

Gewinner erkennt man am Start! Verlierer auch!

Treffe eine Entscheidung mit der Du leben kannst und werde das was Du bist.

Fazit:

- Alle erfolgreichen Menschen haben ein Ritual für den Abend
- Schau welches am besten zu Dir passt, so das Du Dich wohl fühlst
- Gestalte Deine Wohnung Stressfrei
- Lese etwas
- Meditiere
- Gehe spazieren
- Gehe ins Gym
- Koche und genieße das Essen mit einem Freund oder Freundin bei einen tollen Film oder einem großartigen Gespräch.

Solltest Du noch Fragen haben, wende Dich mit einer Mail an mindleadercoaching@gmail.com

Mit hanseatischen Grüßen

Coach Pat

Mind Leader Consulting