

ÄRGERN KÖNNTE ICH MICH STÜNDLICH – MUSS ICH ABER NICHT

Das
Selbstcoaching-
Programm



Schirner
Verlag

40 Coachingkarten
mit Anleitung

Sabine Waldmann

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
gönnst du dir?

Sind Ruhe und Aktion
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?

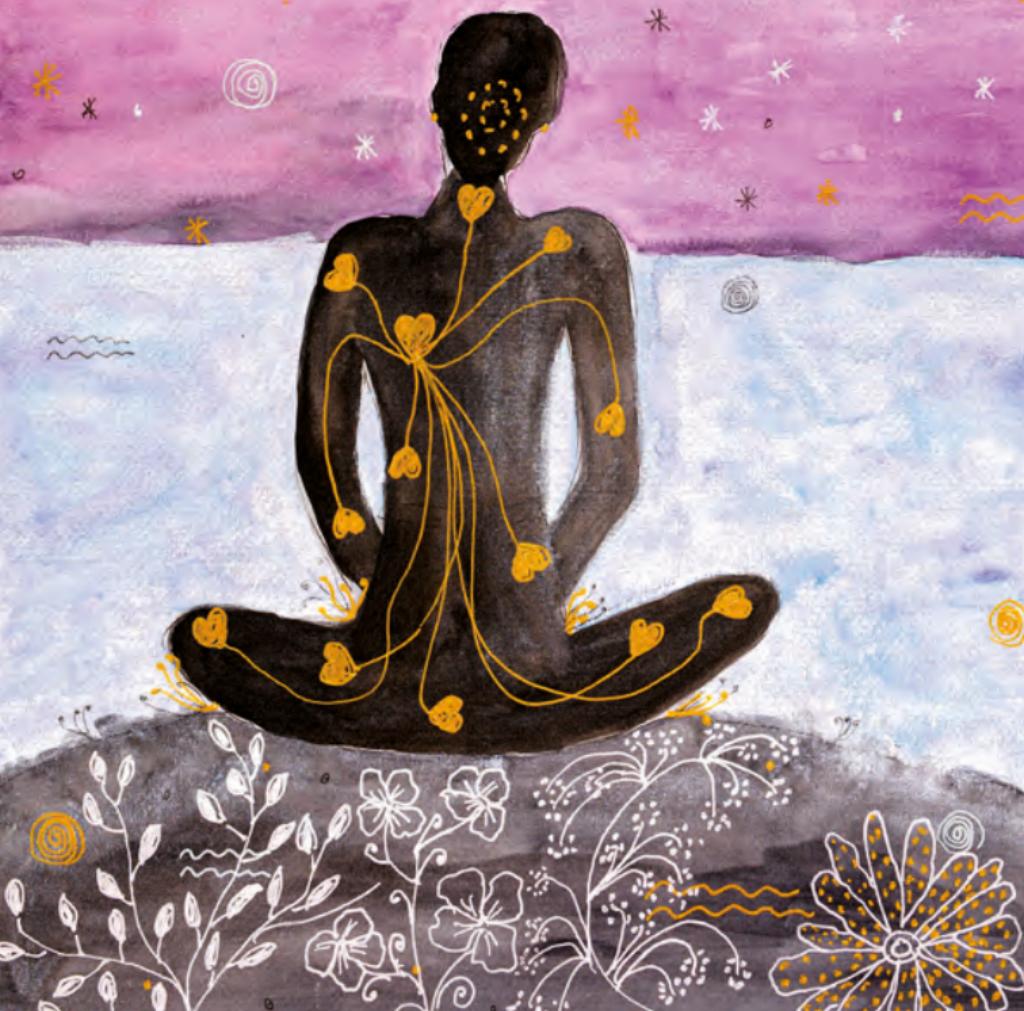
Was hält dich noch am alten Ufer?

Was erwartet dich am neuen Ufer?

Was davon ist für dich am attraktivsten?

Was würdest du dazugewinnen?

FÄLLT ES DIR SCHWER,
DEN NÄCHSTEN **SCHRITT** ZU GEHEN?
DANN SEI GEWISS:
ER IST DRINGEND UND NÖTIG.



Welchen Schritt möchtest du
als Nächstes gehen?

Wovor genau hast du Angst?

Welche Bedenken bremsen dich aus?

Stell dir bitte vor,
du bist diesen Schritt bereits gegangen.
Was ist anders? Was besser?

Was brauchst du von wem,
um den nächsten Schritt gehen zu können?

EIN MEER SPÄNNENDER MÖGLICHKEITEN
WARTET AUF DICH. DU BRAUCHST NUR
ETWAS, WAS DIR DEN WEG WEIST.
VERTRAU DEINEM INNEREN KOMPASS.



Kennst du deine spannenden Möglichkeiten?

Hast du bereits einen Wegweiser, der dich deinen Pfad erkennen lässt?

Wenn nein, welche Funktionen müsste er haben?

Wohin soll er dich zuerst leiten?

Was rät dir dein innerer Kompass?

ÄRGERN KÖNNTE ICH MICH STÜNDLICH – MUSS ICH ABER NICHT

Das Selbstcoaching-Programm

ANLEITUNG zu den
40 Coachingkarten





Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9163-1

Sabine Waldmann

Ärgern könnte ich mich ständig – muss ich aber nicht
Das Selbstcoaching-Programm

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Layout von Box, Karten & Anleitung: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von Illustrationen von Sabine Waldmann
Illustrationen: Sabine Waldmann, www.coachinglight.de

Lektorat: Natalie Köhler, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

3. Auflage März 2024

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlags

Dieses Kartenset widme ich mit tiefstem Dank
meiner verstorbenen Freundin Dr. Eva Schmitz-Gilge,
ohne die ich niemals Coachin geworden wäre,
und der Malerei, die meinen Körper so manchen
physischen und seelischen Schmerz hat
vergessen lassen ...

WARUM WIR UNS HIER TREFFEN ...

Als Systemische Coachin stelle ich in meiner täglichen Arbeit fest, dass immer mehr Menschen von Burn-out betroffen waren oder sind bzw. sich in unterschiedlichen Stadien von Über- oder Unterforderung befinden. Die meisten empfinden eine berufliche und persönliche Unzufriedenheit und emotionalen Stress in unterschiedlichen Ausprägungen, wenn sie schließlich in mein Coaching kommen. Immer weniger Menschen scheint es bedauerlicherweise zu gelingen, ihr volles Potenzial in Freiheit, mit Sinn und unter Berücksichtigung ihrer gewünschten Lebensqualität gesund zu verwirklichen.

Dass diese Entwicklung ein gesamtgesellschaftliches Phänomen ist, zeigt eine repräsentative forsa-Erhebung unter mehr als 1000 Deutschen. 72% der Unter-60-Jährigen sind regelmäßig gestresst. Nicht nur die Überlastung in Beruf oder Studium, sondern auch die Vereinbarkeit von Familie und Job, zu hohe Ansprüche an sich selbst oder zu viele Anforderungen im Privaten zählen zu den häufigsten Stressfaktoren. Zwischen 2005 und 2018 hat sich die Anzahl der diagnostizierten Burn-out-Fälle in Deutschland laut einem AOK-Bericht fast verdreifacht. Auch aktuell steigt die Zahl der Betroffenen weiter an. Die Diagnose Burn-out betrifft mittlerweile alle Altersklassen, alle Einkommens- und Bildungsschichten und alle Geschlechter.

2003 habe ich am eigenen Leib erfahren müssen, was es bedeutet, wenn man versucht, rational einem scheinbar

festgelegten beruflichen Weg zu folgen. Ich bekam einen Bandscheibenvorfall, der dazu führte, dass ich wochenlang auf die Hilfe anderer angewiesen war. In dieser Zeit lernte ich, die ich mich bis dahin neben meinem Job vor allem um die Familie und um alle anderen gekümmert und erst zuletzt an sich selbst gedacht hatte, mich mit mir und meinen innersten Wünschen auseinanderzusetzen, um beruflich und gesundheitlich wieder Fuß zu fassen. Erst als ich mir eingestand, dass ich mich beruflich dringend neu orientieren musste, um gesund zu werden, und dass ich endlich MEINEN WEG gehen wollte, trat auch eine körperliche und seelische Besserung ein.

Was das Ignorieren der eigenen Bedürfnisse und Wünsche anrichten kann, sehe ich als Coachin seit bald 20 Jahren. Von Anfang an habe ich daher die Arbeit mit inneren und äußeren Bildern und Inspirationssprüchen in mein Coaching eingebaut. Trotz aller Erfahrung bin ich immer wieder erstaunt, welch tiefgreifende Veränderungen entstehen und wie weit sich Türen öffnen können, die vorher fest verschlossen waren, wenn diese Bilder wirklich wahr- und angenommen werden. Deshalb freue ich mich, dass du dich für dieses Kartenset entschieden hast. Denn gleich, wie reflektiert und gut ausgebildet du bist, gleich, welche persönliche Fragestellung dir gerade auf der Seele brennt – es gibt einfach Situationen und Zeiten, in denen du einen Perspektivenwechsel brauchst, um zu neuen Ufern aufbrechen zu können. Und genau dazu habe ich dieses Kartenset entwickelt.

WAS IST SYSTEMISCHES COACHING?

Ganz allgemein gesprochen ist der Begriff »Coaching« zunächst einmal vor allem eins: ein Sammelbegriff für unterschiedliche Beratungsmethoden, die auf individuelle berufliche und/oder private Ziele verschiedenster Personen oder Gruppen hinarbeiten. Die Ziele eines jeden Coachings bestimmen wir als »Coachees«, also diejenigen, die gecoach werden, immer selbst. Das stärkt unsere Fähigkeit, uns selbst zu organisieren, bzw. stellt sie wieder her. Dafür knüpft das Coaching in direkter Weise an unser Handlungspotenzial an.

Beim Systemischen Coaching betrachten wir immer das mittelbare und unmittelbare Umfeld. Bei berufsbezogenen Fragestellungen richten wir den Fokus z.B. nicht nur auf uns als individuelle Persönlichkeit, sondern wir beleuchten auch die Ebene der beruflichen Organisation sowie die eigene Funktionsrolle in eben jener. Ziel eines solchen Prozesses ist, die eigenen Kompetenzen und die Anforderungen der Organisation an uns als Funktionsträger*in zu reflektieren, beides zusammenzuführen und erste Lösungsschritte zu ermöglichen.

Wenn wir uns selbst coachen wollen, müssen wir bedenken, dass unsere persönlichen Zielsetzungen und Entscheidungen meist sehr eng mit unserem Umfeld und den äußeren Vorgaben vernetzt sind. Wir sollten unsere Perspektive erweitern und auch das System betrachten, das uns umgibt. Meist stellen wir im Laufe eines Coachingprozesses z.B. fest, wie wenig unsere Werte und Wünsche mit denen unseres

privaten oder beruflichen Umfeldes übereinstimmen oder welche unveränderbaren strukturellen Voraussetzungen unser Wachstum ausbremsen. Oft wird uns auch deutlich, welche unserer persönlichen Kompetenzen nicht gesehen oder auch nicht gebraucht werden und dass dies die Ursache für unseren emotionalen Stress ist, da es unsere Zufriedenheit verringert oder gar verhindert.

Mit einem Coaching können wir neue Ideen und Handlungsoptionen sichtbar machen, die bisher in unserem Inneren »schlummerten«, aber aufgrund unterschiedlichster Umstände nicht an die Oberfläche kommen oder nicht gesehen werden konnten.

DEINE ERSTEN SCHRITTE ZUM EIGENEN ZIEL

Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, uns vielleicht schon im Umbruch befinden, ist es wichtig, dass wir uns möglichst schnell einen Überblick über unsere »Baustellen« verschaffen, damit wir wieder selbstbestimmt und handlungsfähig werden. Dabei ist besonders bedeutsam: Die Entscheidung für eine Veränderung – z.B. im Verhalten – und/oder für eine persönliche Neuorientierung sollte ausschließlich von uns selbst ausgehen.

Um diese Entscheidung treffen zu können, müssen wir uns unserer eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst werden. Als wirkungsvolles Instrument hat sich in meiner täglichen Coaching-Praxis die Arbeit mit inneren und äußeren Bildern erwiesen. Immer wieder sehe ich, wie Menschen aufblühen und ins Handeln kommen, wenn sie Zugang zur eigenen Seele und zu ihren eigenen Bedürfnissen bekommen, wenn Bilder mit einem passenden Inspirationsspruch Türen öffnen, von denen die Coachees gar nicht wussten, dass sie existieren. Das macht erste Schritte zum eigenen Ziel und damit einer größtmöglichen Selbstbestimmung Platz.

Wir alle wissen oder fühlen, dass Bilder deutlich schneller ins Auge fallen, ihr Sinn in Sekundenbruchteilen erfasst wird und mitten ins Herz treffen kann, während der Inhalt von Texten häufig nach kurzer Zeit vergessen wird. Ich selbst als Hochsensible verband Bilder schon immer mit Emotionen und Stimmungen. Doch hochsensibel oder nicht: Jeder

kann emotionale Botschaften und Inspiration aus Bildern ziehen. Alles, was wir tun müssen, ist, uns für die Bilder zu öffnen. Lassen wir uns von ihnen berühren, wollen wir uns in der Folge ganz automatisch mit den damit zusammenhängenden Themen und Fragen beschäftigen.

Jedes, wirklich jedes Thema erfordert spezifische Fragen. Jahrelang habe ich Postkarten mit inspirierenden Sprüchen gesammelt und sie im Coaching testweise eingesetzt, noch, ohne gezielte Fragen zu stellen. Die Ergebnisse waren schon damals sehr beeindruckend. Deshalb habe ich in den letzten Jahren daran gearbeitet, »gute« Fragen zu sammeln und zu ergänzen. Nämlich die, die berühren, die den Kern treffen – kurz: die richtigen Fragen. Die, die wichtig sind, die zählen.

Und dann stellte ich mir die Frage: Wenn ich die richtigen Fragen stelle, wie könnte ich meinen Coachees zusätzlich eine liebevolle, gedankliche Inspiration ermöglichen? Wie schaffe ich es, dass sie sich selbst coachen können, einen schnellen Zugang zu ihren eigenen aktuellen Lebensthemen finden und diese zielgerichtet und achtsam bearbeiten können? Das Ergebnis hältst du in deinen Händen.

WIE DU MIT DEN KARTEN ARBEITEST

Nimm dir Zeit für dich, und begib dich möglichst an deinen Lieblingsort, zumindest aber an einen Platz, an dem du ungestört die Bilder und Sprüche auf den Vorderseiten der Karten auf dich wirken lassen kannst. Um deine passende Karte zu finden, entscheide dich für eine der beiden folgenden Varianten.

Du findest in diesem Kartenset bewusst Bilder im Hoch- und Querformat mit dem Ziel, deinen Perspektivenwechsel noch mehr zu erleichtern.

VARIANTE 1:

Schau dir im ersten Schritt jedes einzelne Bild an, und entscheide ganz spontan, welches dich sofort anspricht. Denke nicht lange darüber nach, warum das so ist, sondern folge deinem Bauchgefühl. Sammle diese Bilder auf einem Kartensatz, und lege die Bilder, die dir heute nicht entsprechen, auf einem zweiten Stapel ab. Dann verkleinerst du den Stapel der Karten, die dich ansprechen, so lange, bis nur noch maximal 2 Karten übrig sind – nämlich die, die dir heute besonders richtig und wichtig erscheinen. Erst dann widmest du dich den Fragen auf der Rückseite. Auch hier gilt: Wähle die Fragen, die dich sofort ansprechen. Ergänze gern eigene, die dir zu deinem Thema einfallen. Erst dann geht es an die individuelle Beantwortung deiner gewählten Fragen. Sie werden zu deinen aktuellen Leitfragen.

VARIANTE 2:

Fächere die Karten in deiner Hand auf, und vertraue deiner Intuition. Dann ziehe die Karte, die dich heute ruft, und schaue, wohin dich das Bild und der Spruch führen. Es gibt weder Richtig noch Falsch – dein Bauch wird dir den Weg zeigen und dich zu dem Thema führen, das für dich gerade wichtig ist. Lies erst dann die Fragen auf der Kartenrückseite und beantworte diejenigen, die dich ansprechen.

Eine Karte ist fertig bearbeitet, wenn du alle Fragen beantwortet hast, wenn dir zunächst keine weiteren Fragen mehr einfallen bzw. wenn du zu einer Lösung oder zu neuen Sichtweisen gelangt bist. Je nach Thema und Anzahl der Fragen kann die Zeit, die du für eine Karte benötigst, variieren. Ziehe oder wähle pro Tag maximal 2 Karten, damit du für jedes Thema genug Zeit und Muße hast.

Ich empfehle dir, deine Fragen und Antworten in ein schönes Notizbuch zu schreiben, das dir schon beim Anschauen Freude bereitet. Ergänze später neue Gedanken, Impulse und Ideen, um deine Entwicklung betrachten zu können. Denn es kann gut sein, dass du im Laufe der nächsten Wochen immer einmal wieder auf eine Karte stößt, die dich animiert, ein »altbekanntes« Thema wieder aufzugreifen und dich erneut mit ihm auseinanderzusetzen. So wird dein Notizbuch zu einer »Landkarte«, die dir deinen Weg zeigt. Gib dir Zeit, und vertraue dem Prozess.

WIE DIESES KARTENSET ENTSTANDEN IST

Während des Corona-Lockdowns hatte ich starke Schmerzen und suchte eine Möglichkeit, diese irgendwie zu mindern. Mir fiel ein Aquarellkasten ein, den ich mir einmal gekauft hatte. Und damit begann mein persönliches Wunder. Denn ich, die ich für meine Kinder früher nicht einmal einen Hund hätte malen können, der nicht auch ein Schwein hätte sein können, stellte fest, dass ich Bilder malen kann. Ich empfand beim Malen eine tiefe Ruhe, die Schmerzen wurden weniger, meine Kreativität explodierte regelrecht. Im Laufe der Zeit teilte ich einige Bilder öffentlich und testete die Reaktion darauf. Und ich durfte entdecken, Welch tiefe Empfindungen und neue Motivation, welche Zugänge zu inneren Anteilen und erste Schritte in neue Richtungen mir von vielen Menschen zurückgemeldet wurden. Das war das Startsignal, die Ermutigung für mich, dieses Kartenset zu entwerfen.



ÜBER DIE AUTORIN



Sabine Waldmann ist seit 2002 als selbstständige Coachin und Trainerin tätig, nachdem sie 15 Jahre lang u.a. als Vorstandssekretärin (Industriekauffrau) und als Hotelleiterin (Hotelfachfrau) arbeitete. Sie ist zertifizierte Systemische Beraterin (DGSF), Organisationsberaterin (SG/DGSF) und hat bereits mehr als 1000 Systemische Coachings und Workshops geführt. Sie unterstützt Menschen sowohl in der beruflichen als auch privaten (Neu-)Orientierung. Außerdem begleitete sie 5 Jahre lang im Rahmen des Projektes »QuABB« junge Erwachsene in der dualen Ausbildung. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Webseite: www.coachinglight.de

Instagram: [www.instagram.de/coachinglight](https://www.instagram.com/coachinglight/)

Facebook: www.facebook.com/SabineWaldmannCoachinglight

UNZUFRIEDEN? GESTRESST? ODER MAL LUST AUF ETWAS NEUES?

Dann sind diese humorvollen Coachingkarten genau das Richtige für Sie! Einfach eine Karte ziehen, von Bild und Spruch inspirieren lassen und die Reflexionsfragen auf der Rückseite beantworten – schon sehen Sie wieder klar, erkennen den nächsten Schritt und können ihn beschwingt gehen. Das ist so leicht, wie es klingt! Denn wer seine Werte, Wünsche und Bedürfnisse kennt, kann sie auch verwirklichen und ist glücklicher. Hinter diesem fröhlich-bunten Kartenset steckt geballte Coaching-

Erfahrung und macht es zu einem Muss für alle, die sich selbstständig weiterentwickeln wollen.



Von der erfahrenen Coachin
SABINE WALDMANN
entwickelt

ISBN 978-3-8434-9163-1



9 783843 491631 3

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)