

Selbstcoaching: Der Aufsichtsrat deines Lebens

Stelle dir vor du kannst für dein eigenes Leben einen Aufsichtsrat/Berater*innenstab aufstellen.

Wer sind für dich die idealen Ratgeber für Fragen des Lebens? Wer sind deine Idole oder wen bewunderst du für seine/ihre Stärke, Humor, Klugheit, Gelassenheit, Talente o.ä. am meisten?

Lass dabei deiner Phantasie komplett freien Lauf. Für die Zusammensetzung gibt es keinerlei Begrenzungen. Vielleicht hilft es dir den genauen Ort, an dem dein Aufsichtsrat zusammen kommt vorzustellen. Z.B. ein schicker Konferenztisch im 23. Stock eines Hochhauses oder ein gemütlicher Tisch in deiner Lieblingskneipe. An deinem virtuellen Konferenztisch können z.B. deine Oma, ein*e Comic-Superheld*in deiner Kindheit, Barack Obama, Joko und Klaas und dein*e Lieblingslehrer*in vertreten sein.

Die Zusammensetzung kann je nach Thema, das dich beschäftigt, variieren: Wenn es um deine Finanzen geht, denkst du vielleicht an andere Berater*innen als für ein kreatives Thema...

Sobald du deinen Berater*innenstab für das Thema, das dich beschäftigt aufgestellt hast, kannst du dich in die von dir bestimmten Berater*innen hineinversetzen und dir überlegen, was jede*r Einzelne dazu wohl sagen oder dir raten würde.

Dieser Perspektivwechsel hilft dir dich zu sammeln und mehr Klarheit/Erkenntnisse für ein Thema oder eine Entscheidung, die dir schwer fällt zu bekommen, da du auf diesem Wege deine Gedanken auf eine andere Figur überträgst und somit fokussierter die verschiedenen Aspekte einer Fragestellung beleuchten kannst.

Vielleicht hat ein Mitglied deines Aufsichtsrats besonders starke Argumente und Ansichten, die für dich überwiegen und dir helfen eine Entscheidung zu finden.

Übung:

1. Tauscht euch gegenseitig über die Wunschzusammensetzung eures Aufsichtsrats des Lebens aus
2. Erklärt einander, warum ihr eine bestimmte Person gewählt habt und welchen Rat oder Expertise ihr euch von ihm/ihr erhofft.