

ASTRID GÖSCHEL M.A.
Erfolg darf leicht sein

WORKBOOK
ERFOLG DARF
LEICHT SEIN

SEMINARE | WORKSHOPS |
TRAININGS



WWW.ASTRIDGOESCHEL.COM



WILLKOMMEN DARF ERFOLG LEICHT SEIN?



EINLEITUNG

Ich gratuliere Dir zu Deiner Entscheidung, ein Thema endlich praktisch und pragmatisch anzupacken, um danach wieder leicht und kraftvoll durchzustarten.

Wir sind es gewohnt, einen Erfolg wirklich nur als solchen zu verzeichnen, wenn wir hart dafür gearbeitet und ihn uns erkämpft haben. Aber muss das so sein? Darf Erfolg nicht auch leicht erfolgen?

Erfolg **muss** zukünftig sogar leicht sein:

- damit wir einen leeren Akku präventiv verhindern.
- damit wir nicht riskieren aus der Bahn zu fliegen.
- damit wir den Motor der (Lebens-)Freude aktivieren und leben können.
- damit wir mit zunehmender Komplexität umgehen können.
- damit wir Neuerungen spielerisch und mit Zuversicht begegnen können.

Welche Voraussetzung braucht es?

Es braucht folgende Bereitschaft:

1. Die Haltung, den Wandel anzunehmen.
2. Das Selbstverständnis, alten Ballast abzuwerfen, damit Leichtigkeit entstehen kann.
3. Den Mut, sich auf neue Methoden im Weiterbildungsbereich einzulassen, die an der Ursache anpacken. Hier ein Symptom und da ein Symptom zu behandeln und sich von Außen beschallen zu lassen mit allgemeinen Tipps und Techniken, bringt uns vom Weg ab.
4. Die Verrücktheit, die Annahme zuzulassen, dass es innere, unbewusste Bremsen gibt, die wir unbedingt umlegen müssen oder auch umlegen lassen müssen, damit wir aufs Gas gehen und danach mit Spaß unser vorab definiertes Ziel auch erreichen können.

Ich freue mich, wenn Du aktiv mit diesem Workbook arbeitest und Dir Notizen machst. Ich bin sicher, der Einsatz wird sich auch für Dich lohnen.

Deine Astrid (Göschel) M.A.



Erfolg darf leicht sein und Freude machen!

AUSSAGEN VON TEILNEHMERINNEN, DIE IHRE INNERE BREMSEN IM COACHING / TRAINING GELÖST HABEN

“

Erstaunlich wie schnell der Erfolg eintritt.

Meike Siemen (Gesellschafterin aus Hamburg)

“

Aus medizinischer Sicht macht das Verfahren Sinn. Da ich im Alltag intensiv eingebunden bin ist es für mich sehr wichtig, eine Möglichkeit zu haben innere Bremsen checken zu lassen, bevor ich weitere Projekte umsetze.

Dr. Sabine Schindler (Fachärztin aus Stuttgart)

“

Gerade weil ich als Coach innere Bremsen bei anderen Menschen löse, lasse ich auch regelmässig innere Bremsen checken und umlegen, falls nötig. Denn der Erfolg soll ja wirklich leicht erfolgen.

Nicole Fischer (Marketingexpertin und Coach aus Celle)

Hier noch ein Blogartikel, den mir ein begeisterter Coachee geschrieben hat:

[„In Teufels. Küche? Wie komme ich denn hier wieder heraus?“](#)



VORBEREITUNG

ABLAUF &

WARM-UP

ABLAUF

1.

Einleitung und Vorstellung des Themas am
Praxisfall




2.

Vorstellung des Prozesses

3.

MentalerBoxenSTOPP®

Wir machen einen mentalen Boxenstopp und legen innere Bremsen um, bevor es beherzt aufs Gas gehen kann! Von ROT nach GRÜN gezielt und leicht:

-  Bewusster Stopp
-  Bremsen erkennen und lösen
-  Gas geben

4.

Vermittlung von Tests und Methoden für das
Selbstcoaching

5.

Austausch in der Gruppe (Q&A)

KENNENLERNEN DARF LEICHT SEIN

Warum machst Du das, was Du machst?

Was läuft aktuell richtig gut?

- Ich bin stolz, weil... !
- Glücklich macht mich... !

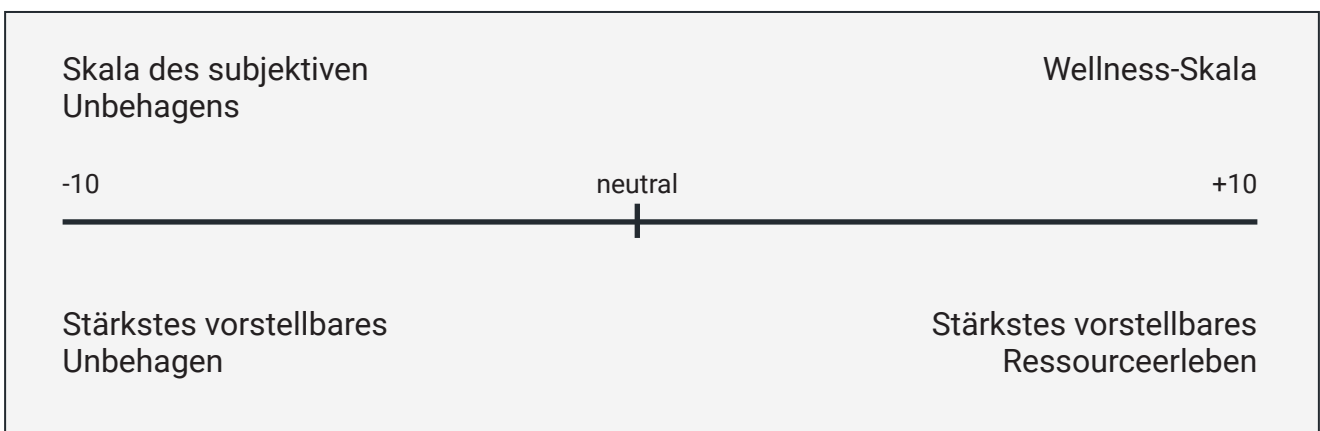
Was bremst mich gerade aus?

- Mich nervt... !
- Ich bräuchte eine Idee / einen Kontakt / eine Lösung für... !

Damit Du Dich in Kürze Deinen neuen Kontakten vorstellen kannst, mache Dir gerne Notizen:

METHODE ZUR SKALIERUNG

Im Boxenstopp-Coaching / -Training arbeiten wir mit einer visuellen Analogskala (VAS), um das Ausmaß von subjektivem Erleben festzuhalten. Wir benutzen dabei folgende bipolare Skala:



Quelle: Besser-Siegmund-Institut

[Eine kleine Anleitung mit weiteren Hinweisen findest Du hier als Audio.](#) Notiere Dir Stichwörter und die entsprechenden Skalenwerte zu den folgenden persönlichen Erlebnissen und Zielen.

DURCHFÜHRUNG ARBEITSBLÄTTER & NOTIZEN

MEINE ZIELE

1. Welche Erwartung hast Du an diese Veranstaltung?

2. Trage hier eines Deiner Ziele ein (nähere Zukunft):

3. Trage hier eines Deiner Ziele ein (fernere Zukunft):

4. Trage hier ein "Performance-Ziel" ein:

(Bsp. Unternehmung aufbauen, Jobwechsel, Tanzen etc.)

5. Wo genau drückt der Schuh?

Bei welchem Thema würdest Du gerne loslegen, spürst jedoch eine Bremse?

(inneres Bedrücktsein, Angst, Unsicherheit, Ohnmacht, Nicht-Erlaubnis, Zweifel etc.)



MEINE VERMUTUNG

Bitte trage hier Deine Vermutung ein.

(Meine innere Bremse ist vermutlich... / . Das Problem besteht vermutlich, weil...)

Beziffere auch das Thema in Hinblick auf Schwere.

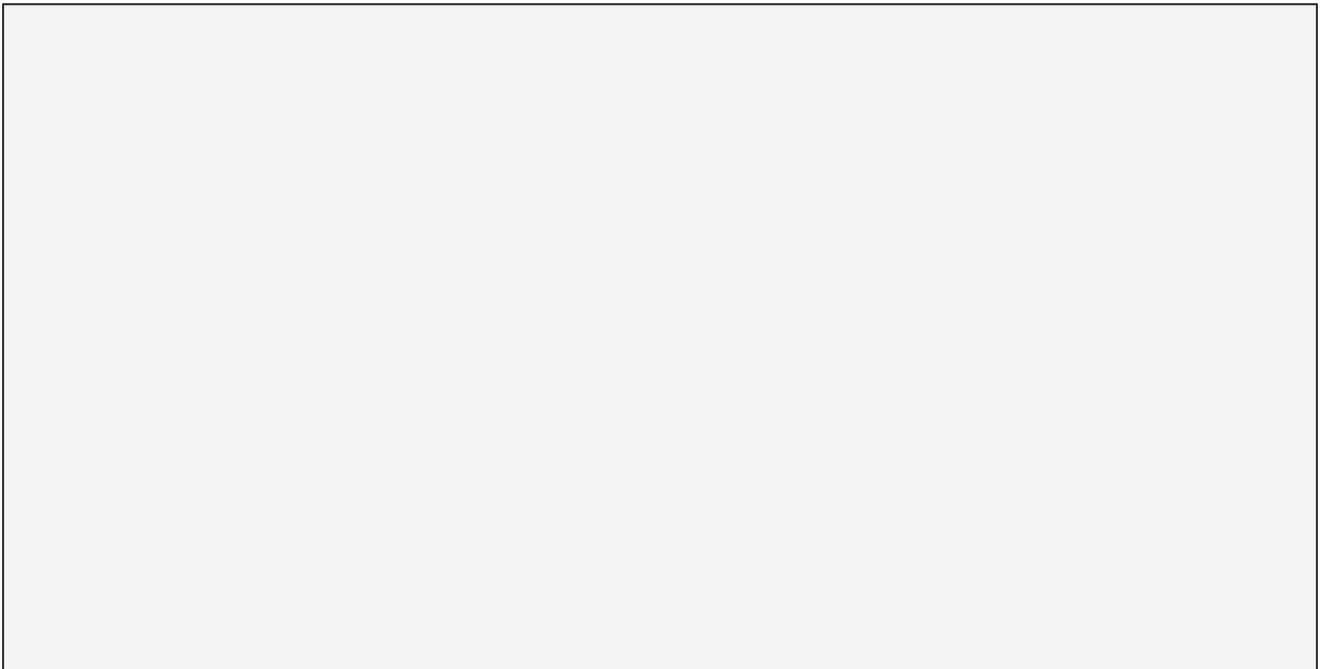
(-10 bis +10)

FAKTEN-CHECK

Hier trägst Du die innere Bremse ein, die im Coaching tatsächlich gefunden wurde:

MEINE ERKENNTNIS

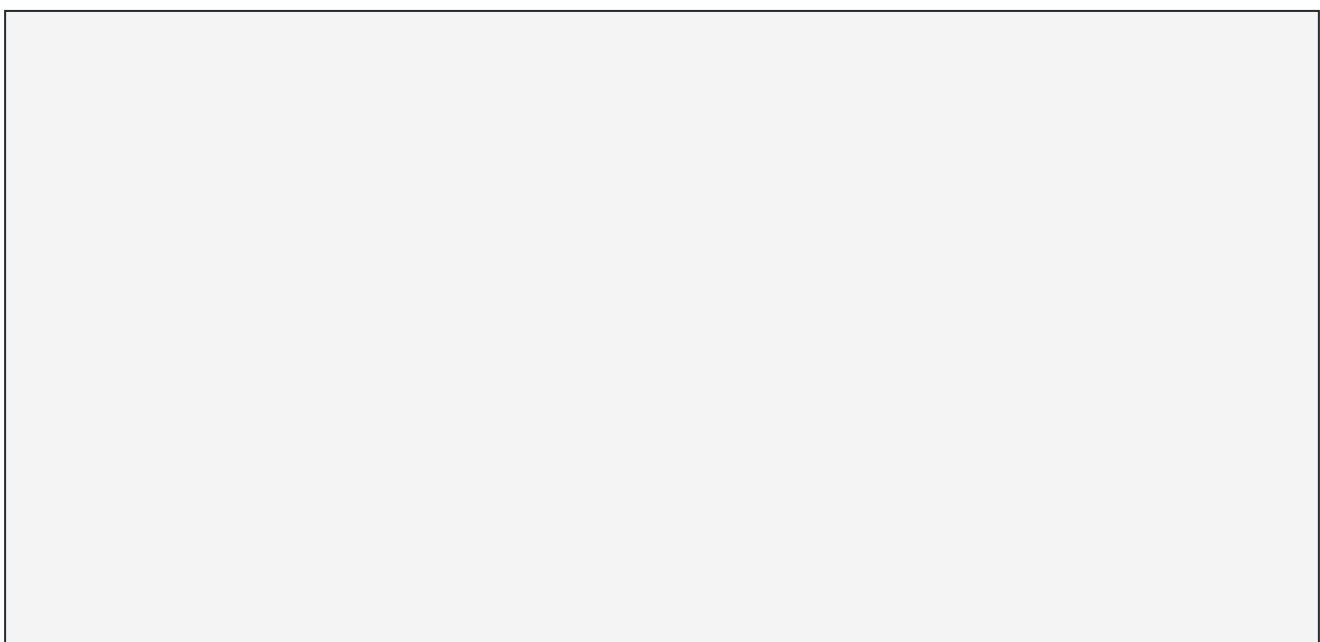
Notiere hier bitte Deine Erkenntnis:



MEINE ENTSCHEIDUNG

Hier trägst Du die innere Bremse ein, die im Coaching tatsächlich gefunden wurde:

1. Ich starte nun selbst durch.
2. Ich starte gemeinsam mit anderen durch.
3. Ich will weitere, innere Bremsen lösen, weil ich spüre, da ist noch mehr Leichtigkeit nötig, bevor ich richtig durchstarte.



HIRNFREUNDCHEN®

DENKIMPULS



AUFGEPASST!

Wenn Du Dich selbst ausbremsen willst, dann vergleiche Dich weiter und frage Menschen nach Ihrer Meinung, die genau Dein Problem weder haben, noch nachvollziehen können.

Was passiert dann?

Du hast Recht in (D)einer Sache, die Dir wichtig ist. Du wirst verunsichert und zweifelst an Dir selbst. Nur sehr wenige Menschen sind selbstbewusst genug, sich selbst ernst zu nehmen, wenn Sie keinen Zuspruch von Außen bekommen und verstanden werden in Ihrem Anliegen.

Wer kann uns hier helfen?

Gandhi: „Wenn Du im Recht bist, kannst Du Dir leisten, die Ruhe zu bewahren. Und, wenn Du im Unrecht bist, dann kannst Du Dir nicht leisten, die Ruhe zu verlieren.“

Was brauchen wir darüberhinaus?

Eine einfaches und schnelles Verfahren, dass uns punktgenau bei unserem Thema abholt, die Bremse findet, umlegt und uns dabei stets auf Augenhöhe belässt.

Was noch?

Klarheit: Wer inhaltlich klar ist und einen Prozess, der vollzogen wird, verstehen kann, der kann sich bewusst und zielgerichtet darauf einlassen und erlebt sich als Steuermann / Steuerfrau der Situation - genau darum geht es.



Persönlichkeit fängt dort an, wo der Vergleich aufhört.

Karl Lagerfeld

TIPP ZUM SELBSTCOACHING

Durch die bilaterale Hemisphären-Stimulation werden Blockaden direkt im limbischen System im Gehirn gelöst. Genau dort, wo sie entstehen.

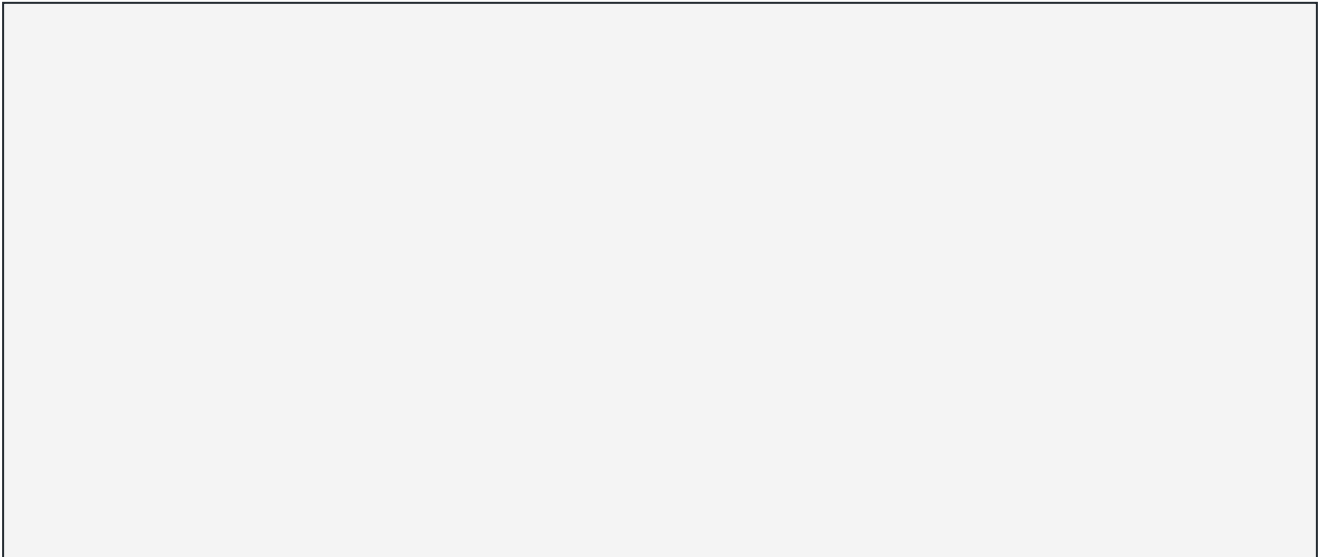
[Hier findest Du eine Musik, die Du bitte unbedingt per Kopfhörer hörst.](#)

Die Vorgehensweise erfährst Du im Training / Coaching.

NACHBEREITUNG ARBEITSBLÄTTER & NOTIZEN

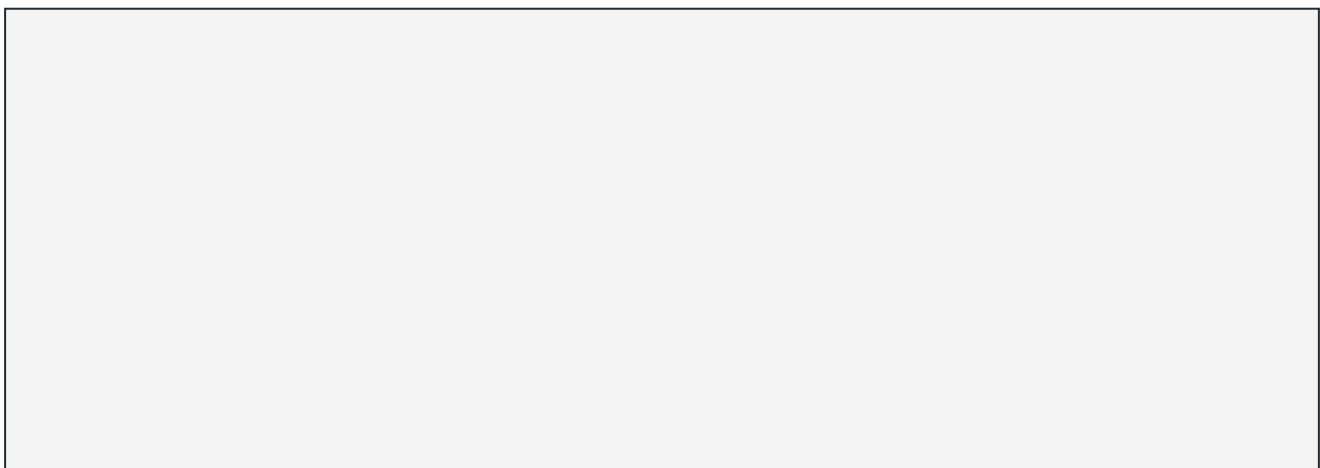
FRAGEN ZUM PROZESS

Hier kannst Du Dir Deine Fragen notieren, die während oder nach dem Coaching / Training aufkommen:



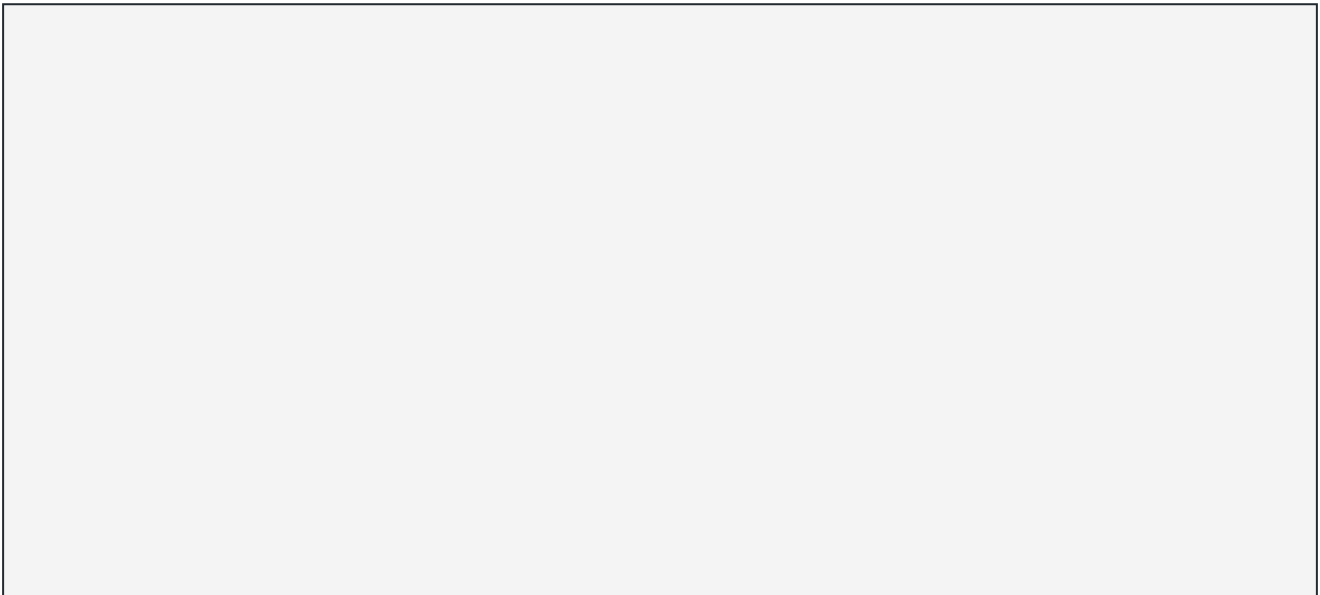
ERFOLGSGESCHICHTE

Hier notierst Du Dir Deine Erfolgsgeschichte oder die Erfolgsgeschichte der Person, die das Coaching gemacht hat:



SKALIERUNG NACH DEM COACHING / TRAINING

Bitte skaliere Deine Ausgangsangaben in Hinblick auf Deine Ziele und Vermutungen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their scaled starting points in relation to their goals and assumptions.

MATERIALIEN

WEITERE AR- BEITSBLÄTTER

EMOTIONEN, DIE WIR EMPFINDEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE ERFÜLLT SIND

NACH MARSHALL ROSENBERG

Mitteilsam, zuversichtlich, fröhlich, zufrieden, liebevoll, wach, erleichtert, gerührt, aufgeregt, lebendig, überschwänglich, wonnig, lebhaft, neugierig, unbekümmert, energisch, frei, geborgen, heiter, belebt, fasziniert, optimistisch, hoffnungsvoll, leidenschaftlich, bewegt, mutig, satt, erfüllt, entzückt, motiviert, stolz, erstaunt, munter, lustig, froh, unternehmungslustig, in Hochstimmung, angenehm, locker, sicher, stark, aufgeregt...

Liste der angenehmen Emotionsqualitäten:

Lust, Freude, Spaß, Liebe, Power, Grenzenlose Freiheit ("Born to be wild"), Zufriedenheit, innere Ruhe, Gelassenheit, Hoffnung, Zuversicht, Stolz, Selbstwertgefühl, Geborgenheit, Wollen/Durchhalten...

EMOTIONEN, DIE WIR EMPFINDEN, WENN UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE NICHT ERFÜLLT SIND

NACH MARSHALL ROSENBERG

Ärgerlich, düster, wütend, belastet, träge, matt, angespannt, befangen, gehemmt, unruhig, zornig, unsicher, zögerlich, überlastet, sauer, angstvoll, verwirrt, gelangweilt, schwermütig, verdrossen, verlegen, bitter, sorgenvoll, kalt, stinkig, mutlos, besorgt, bestürzt, hilflos, irritiert, ungeduldig, unglücklich, neidisch, konfus, feindselig, lethargisch, frustriert, faul, pessimistisch, verletzt, böse, nervös, verzagt, enttäuscht, aufgewühlt, gleichgültig, verloren, atemlos, entsetzt, erschöpft, passiv, verzweifelt, voll Gram, schlaff, betrübt, traurig, erschreckt, elend, kribbelig, ängstlich, entmutigt, kummervoll, müde...

Liste der unangenehmen Emotionsqualitäten:

Wut, Ärger, Empörung, Genervt-Sein, Angst, Beunruhigung, Panik, Trauer, Verlustschmerz, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Schock, Nicht-Fühlen, Überraschung, Verwirrung, "falscher Film", Schuld, Verantwortung, Scham...

POSITIVE ÜBERZEUGUNGEN



WELCHE GEDANKEN DEUTEN DARAUF, DASS DU BEI DEM THEMA KEINE INNERE BREMSE HAST UND TROTZ STRESS GUT VORANKOMMST?

Die Zeit heilt alle Wunden.

Schlaf eine Nacht drüber, dann sieht die Welt anders aus.

Der Ärger ist verflogen.

Ich bin darüber hinweg.

Es ist vorbei. "Schnee von gestern".

Quelle: Cora Besser-Siegmund-Freud-Hamburg

NEGATIVE ÜBERZEUGUNGEN

WELCHE GEDANKEN DEUTEN DARAUF, DASS ES HAKT IM GETRIEBE?

Ich komme nicht darüber hinweg.

Es wurmt mich immer noch.

Es sitzt mir noch in den Knochen.

Ich habe es nicht überwunden.

Ich bin verletzt worden.

Das hat etwas in mir kaputt gemacht.

SOMA-STRESS

- Intoxikation (Narkose, Alkohol etc.)
- Atemnot
- gefangen, gefesselt, eingengt
- Gleichgewichtsstörung (Erdbeben, Schiff)
- Blackout, "kaputter Kopf", leerer Kopf, kopflos
- Müdigkeit
- Schmerz
- Überanstrengung
- Erschöpfung
- Hunger, Durst
- Temperatur (warm/kalt)
- Tod und Sterben



Bitte bewerte die Veranstaltung auf ProvenExpert. Scanne dazu folgenden QR-Code mit Deinem Smartphone. Du wirst Schritt für Schritt durch den Bewertungsprozess geführt:



ERFOLG DARF LEICHT SEIN
VIELEN DANK!

©ASTRID GÖSCHEL M.A.



WWW.ASTRIDGOESCHEL.COM