

## Coach dich selbst sonst coacht dich keiner?

Die Überschrift dieses Newsletters ist an den Buchtitel des Erfolgsratgebers von Talane Miedaner „Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!“ – mit Rufzeichen anstelle des Fragezeichens – angelehnt.

Nur um es klar zu stellen: Das Buch von Talane Miedaner ist mit Sicherheit ein gutes und empfehlenswertes, ich habe nur deswegen ein Fragezeichen an den Schluss des Titels gesetzt, weil es nun mal leider – oder Gott sei Dank – meiner Erfahrung nach nicht der Realität entspricht, dass wir gänzlich unbeeinflusst von den Menschen um uns herum unserer Wege gehen (können).

Im Laufe meiner Ausbildungen habe ich recht eindrucksvoll erlebt, welche katastrophale Auswirkungen Achtlosigkeit und Unaufmerksamkeit (eines Übungspartners / einer Übungspartnerin) auf einen selbst hat, selbst wenn man sich dessen bewusst ist, dass es „nur“ eine Übung ist.

Es ging in dieser Übung um eine **positive Rückmeldung** für die Ausführung einer Anweisung. Nur zur Begriffsklärung: von einer Anweisung wird im Fachjargon immer dann gesprochen, wenn jemand etwas von einem will: „Machst Du bitte das Fenster zu!“ z. B. oder: „Räum den Tisch ab!“ und andere Alltäglichkeiten aus Arbeitsplatz und Alltag sind in diesem Sinne Anweisungen.

Die Übung erstreckte sich über einen Zeitraum von ca. 20 Minuten. Schon nach ca. 5 Minuten stoppte ich die Übung, weil mir schwindelig wurde und ich befürchtete, in Ohnmacht zu fallen. Der erfahrene Übungsleiter machte sich daran, mit meiner Übungspartnerin und mir die Ursachen herauszufinden. Im Endeffekt stellte sich heraus, dass einzig die Tatsache, dass meine Übungspartnerin mich bei der positiven Rückmeldung nicht angesehen sondern zu Boden geblickt hatte, als Ursache herauskam. Nachdem meine Übungspartnerin ihr Verhalten korrigiert hatte, fühlte ich mich auch nach 20 Minuten noch frisch wie ein Fisch im klaren Wasser.

Wie viele Menschen fühlen sich in unserer heutigen Welt doch ausgebrannt und leer. Mein Gedanke dazu: Vielleicht liegt es nur an einer Kleinigkeit, wie es mir in der Übung ergangen ist.

Eigentlich kaum vorstellbar, dass **ein Mehr an bewusster Zuwendung** Wunder wirken kann, oder?

Tipp der Entspannungstrainerin: Um die Aufmerksamkeit unserer Umwelt gegenüber zu erhöhen, kann es absolut Ziel führend sein, eine halbe Stunde pro Tag **nur sich selbst – und Tätigkeiten, die man mit Begeisterung und Freude macht** – zu widmen. **Das schenkt Kraft für den Alltag und den Umgang mit anderen.**

Der nächste Newsletter erscheint im Juli 2010.

Selbstverständlich können Sie diesen Newsletter jederzeit abmelden. [Tragen Sie einfach hier Ihre E-Mail-Adresse ein](#) oder antworten Sie auf dieses Mail mit dem Betreff: "Bitte keinen Newsletter mehr senden!"

Viel Kraft und Freude auf all Ihren/Deinen Wegen wünscht Ihnen / Dir

Silvia Zuba  
Mediatorin und Trainerin  
Hofstätte 29/9, 4202 Hellmonsödt  
Internet: [www.leben-lernen.co.at](http://www.leben-lernen.co.at)

[Wege gehen, Ziele erreichen](#)