

A close-up photograph of pink hydrangea flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing individual small blossoms and others as larger, rounded clusters. The petals are a soft pink color, and the centers are darker. The background is a blurred mix of dark brown and grey tones, suggesting a garden bed or mulch.

Workbook

Reflektionserhöhung eine Mindset-Methode

von
Ief Parsch
2023

www.woerterimraum.de

Inhaltsangabe

Einleitung	3
1. Stärken & Schwächen aus einer anderen Perspektive	5
Meine Stärken	7
Meine Schwäche	10
Kombination: Stärke & Schwache → Beispiel & Aufgabem	11
Beispiel & Aufgabe für meine Erfolgserlebnisse und Fortschritte	14
2. Statt WARUM das WIE aktivieren	18
"Wie kann ich aus einem Muster ausbrechen und positive Veränderungen herbeiführen?"	19
"Wie kann ich meine Fähigkeiten und Ressourcen nutzen, um diese Schwierigkeiten zu überwinden?"	22
"Wie kann ich mein Verständnis verbessern und mir das Wissen aneignen, das ich brauche?"	25
"Wie kann ich mein Glücksempfinden steigern und positive Gewohnheiten entwickeln?"	28
"Wie kann ich meine Fokus und Disziplin stärken, um meine Ziele zu erreichen, was genau brauche ich dafür?"	31
"Wie kann ich meine Ängste überwinden und mich aktiv auf Veränderungen einlassen?"	34
"Wie kann ich positive Denkmuster kultivieren und negative Gedanken umkehren?"	37
"Wie kann ich realistische und erreichbare Ziele setzen und konkrete Schritte unternehmen, um sie zu verwirklichen?"	40

Einleitung

Aus meiner Sicht bedarf es für die Entwicklung einer Reflektionserhöhung bzw. eines positiven Mindsets eines Trainings, bei dem du verschiedene Perspektiven zu bestimmten Fragestellungen einnimmst.

Durch das Bewegen deiner eigenen Gedanken und das Betrachten der Situation aus verschiedenen Blickwinkeln erweiterst du dein Bewusstsein und kannst neue, relevante Perspektiven entdecken.

Es kann auch sehr hilfreich sein, jemanden an deiner Seite zu haben. Falls dies der Fall ist, kannst du gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Um dir einen Einstieg zu ermöglichen, stelle ich dir hier ein kleines Workbook zur Verfügung. Dieses Workbook kann dir dabei helfen, bestimmte Gedanken in einem neuen Licht zu betrachten und dadurch positive Veränderungen in Gang zu setzen.

Sprache hat eine starke Wirkung auf unser Handeln.

„Wenn Du Deine Sicht auf die Dinge veränderst, verändern sich die Dinge.“
Zitat: Dr. Wayne Dyer, Psychologe

Das Workbook ist in zwei Teile gegliedert:

- 1. Stärken & Schwächen aus einer andere Perspektive**
- 2. Statt WARUM das WIE aktivieren**

Zu beachten ist, dass du selbstständig überprüfst, ob die Art und Weise, die Fragen und die Form, die hier beschrieben werden, auf dich passen bzw. zutreffen.

Es kann immer sein, dass du anders mit Fragen umgehst als jemand anders, und es wird dir daher nur etwas bringen, wenn du dir davon bewusst bist, wie deine persönliche Sprache ist.

Sei daher achtsam und schau es dir an.

Diese Form von Mindset ist nicht in Stein gemeißelt und hilft dir nur ein wenig, deinen Blick zu erweitern, wenn du dir selbst den Raum gibst, alles aus deiner Sicht zu betrachten.

Daher sieh es als Anreiz, als Motivation, als kleine Grundlage, um das Ganze in deinem Licht, aus deiner Perspektive zu sehen.

Das Workbook kannst du ausdrucken.

Ich gebe dir hier die Möglichkeit, direkt deine Reaktionen und Antworten einzutragen.

Ich selbst neige dazu, eher ein Notizheft an meiner Seite zu haben, in das ich Dinge eintrage, sodass ich noch mehr den Fokus auf mich selbst richten kann. Meine Erfahrungen sagen mir, dass wir jedoch unterschiedlich gestrickt sind, und daher bist du natürlich herzlich eingeladen, deinen eigenen Weg damit zu finden.

Wenn du Fragen hast, dann rufe mich an oder schreibe mir eine E-Mail. Gerne beantworte ich deine Frage direkt persönlich.

Kontakt:

Website www.woerterimraum.de

E-Mail: coach@woerterimraum.de

Telefon: 0162 – 16 19 366

Und nun wünsche ich dir viel Erfolg mit deinen eigenen neuen Ansichten, mit der Stabilisierung deines Mindsets und mit der Reflektion deiner Persönlichkeit.

In diesem Sinne,
sonnige Grüße

Ief Parsch



1. Stärken & Schwächen aus einer anderen Perspektive

Jeder hat sie, jeder kennt sie. Wir alle haben Stärken und Schwächen. Manchmal passiert es uns, dass wir uns dabei ertappen, dass wir uns mehr mit unseren Schwächen auseinandersetzen, während unsere Stärken in den Hintergrund treten. Als Förderlehrerin habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade bei Grundschulkindern, die Schwierigkeiten mit Sprache oder Rechnen haben, ihre Stärken gestärkt und stabilisiert werden sollten, um ihre Schwächen etwas abzuschwächen. Dieses Konzept lässt sich auf jedes Alter und mit jedem Thema übertragen. Die Kunst besteht darin, herauszukristallisieren, wie und womit jemand an seinen Stärken arbeitet und was du dafür tust. Wenn dir dieses Wissen klar ist, dann kannst du deine Schwächen anschauen und mit deinen Stärken anders bearbeiten.

Um dies genauer zu betrachten, habe ich dir eine kleine Übung aufgeschrieben, die dir vielleicht ermöglicht, deine empfundenen Schwächen in einem anderen Licht zu betrachten und sogar das Gefühl zu vermitteln, dass auch deine Schwächen etwas Schönes und Besonderes an dir sind.

Wir werden bis zum Lebensende immer wieder mit Situationen konfrontiert sein, die wir scheinbar schon gelöst hatten, da sich unsere Erfahrungen und unsere Sicht auf die Dinge weiterentwickeln. Daher können bei jedem sich wiederholenden Thema neue Details zum Vorschein kommen.

Mir geht es etwas besser, nachdem ich mich aktiv mit meinen Themen auseinandergesetzt habe und weitermache, und ich wünsche auch dir viel Erfolg beim Betrachten deiner eigenen Schwächen und der Themen, die dich stören, weil sie dir kein gutes Gefühl geben. Und vor allem wünsche ich dir viel Erfolg bei der Bewegung zur Veränderung.

Die einfachste Art und Weise wäre: Du schreibst ein Blatt voll mit all den Stärken, die du hast. Um dies zu machen, kannst du auch alles aufschreiben, was du gelernt hast und gut machst bzw. einfach gut kannst. Nehme dir dafür immer wieder Zeit und ergänze das Ganze immer weiter und mehr.

Dann schreibst du auf, was du nicht so gut kannst oder sogar gar nicht kannst. Nehme dafür jedoch nur Sachen, die für dich wichtig sind. Es wäre natürlich recht unsinnig, wenn du aufschreibst, dass du nicht als Pilot*in fliegen kannst, wenn du solches auch nie machen willst. Es können kleine, wie vielleicht aus deiner Sicht merkwürdige, Sachen sein, so wie: weinen neben einer Person bis hin zu Kochen... Es geht bei den Schwächen nur darum, die aufzuschreiben, die du in Bewegung setzen magst. Beachte immer auch, dass es eine Schwäche aus deiner Sicht ist, statt dich mit anderen zu vergleichen. Andere nicht so wichtige Schwächen dürfen durchaus vorerst weiter in dir schlummern, da wo sie sind und werden vielleicht später bearbeitet.

Nun hast du zwei Blätter, auf der einen Seite die Stärken, auf der anderen Seite die Schwächen. Nun schaue dir ein Thema bei den Schwächen an, das du jetzt angehen willst, und suche den Kontext zu deinen Stärken. Welche Stärke kannst du einsetzen, um die Schwäche etwas abzuschwächen?

Sei dabei unbedingt kreativ und überlege durchaus auch am Anfang unlogische Kombinationen. Wichtig kann auch sein, nicht das Warum zu hinterfragen (dazu mehr Infos unter 2. Statt WARUM das WIE aktivieren) und stattdessen dir selber die Frage zu stellen: Wie kann ich das sehen? Wie kann ich es sonst noch machen? Wie kann ich das umsetzen? Die "Wie"-Frage hat den Vorteil, dass du aktiv nachdenkst, die "Warum"-Frage neigt dazu, dich in einer Analyse passiv zu lassen.

Hier ein symbolisches Beispiel:

Meine Schwäche ist Kochen, ich kann nicht gut kochen (bin dafür zu ungeduldig, habe kein Gefühl für Kombinationen, mir fällt nie etwas ein zum Kochen... etc).

Meine Stärke ist Malen (ich liebe es, verschiedene Farben zu mischen, am liebsten arbeite ich mit Aquarellfarbe, wenn ich male, bin ich entspannt und sehr fokussiert, ich empfinde Malen als Meditation... etc). Seitdem ich male, schaue ich mir auch ab und zu gerne Videos im Netz an, wo andere malen, das inspiriert mich.

Verbindung zwischen der Schwäche "Ich kann nicht gut kochen" und der Stärke "Ich kann gut malen":

- Welche Farbkombination möchte ich bei einem fertigen Gericht auf meinem Teller sehen?
- Welche Zutaten brauche ich dafür, um diese Farbkombination zu erhalten?
- Schreibe erst die Farben auf, danach das passende Gemüse.
- Recherchiere das Gemüse für eine Gerichts-idee und schaue dir, wie beim Malen, Videos an, um bestimmte Gerichte geschmackvoll zuzubereiten.

Das ist natürlich ein leichtes Beispiel, ich möchte dir jedoch dazu ermutigen, das Ganze um die Ecke zu denken.

Dann ist es wichtig, deine Erfolge unbedingt zu fixieren. Auch hier bleibt es dir überlassen, ob du sie in Fotos, gemalte Bilder, Skizzen und/oder schriftlich festhältst. Das genaue Aufschreiben hilft dir vor allem, dich immer wieder zu erinnern. Notiere, 1. was super gut bei der Umsetzung lief, und 2. beschreibe genau, woran du weiterhin arbeiten möchtest.

Kombination: Stärke & Schwache → Beispiel & Aufgabe

Stärke: Kreativität und Ideenreichtum beim Schreiben

Schwäche: Öffentliches Sprechen und Lampenfieber

Die Kombination meiner Stärke und Schwäche kann mir dabei helfen, meine Fähigkeiten auszubauen und meine Schwächen zu überwinden. Da ich kreativ und ideenreich beim Schreiben bin, kann ich diese Stärke nutzen, um mein öffentliches Sprechen zu verbessern.

Vorbereitung von Reden und Präsentationen:

Ich kann meine Schreibfähigkeiten nutzen, um Reden und Präsentationen im Voraus detailliert vorzubereiten. Durch meine Kreativität kann ich interessante und fesselnde Inhalte entwickeln, die die Zuhörer*innen ansprechen und begeistern.

Storytelling:

Meine Fähigkeit, Geschichten zu erschaffen, kann mir dabei helfen, meine Präsentationen mit persönlichen Anekdoten oder relevanten Geschichten zu bereichern. Dadurch wird meine Rede lebendiger und mein Publikum kann sich besser mit den Inhalten identifizieren.

Visualisierung:

Ich kann meine Schreibkunst einsetzen, um visuelle Hilfsmittel für meine Präsentationen zu gestalten. Sei es eine ansprechende Präsentationsfolie, ein Handout oder ein visuelles Konzept – meine Kreativität kann dabei helfen, komplexe Informationen anschaulich zu vermitteln.

Probelauf und Feedback:

Dank meiner Ideenreichtum kann ich verschiedene Szenarien für meinen Auftritt durchspielen und mich mental darauf vorbereiten. Ich kann auch Feedback von Freunden oder Kollegen einholen, um meine Präsentation weiter zu verbessern.

Humor einbinden:

Meine kreative Ader ermöglicht es mir, Humor und Witze in meine Rede einzubauen, um das Publikum zu amüsieren und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Dadurch kann ich mein Lampenfieber etwas reduzieren und sicherer auftreten.

Beispiel & Aufgabe für meine Erfolgserlebnisse und Fortschritte

Durch die Kombination meiner Stärke und Schwäche habe ich in meinem öffentlichen Sprechen deutliche Fortschritte erzielt und Erfolgserlebnisse erfahren.

Selbstbewusstsein:

Durch die intensiven Vorbereitungen und die Verwendung meiner Schreibkunst konnte ich mein Selbstbewusstsein steigern. Ich fühle mich besser vorbereitet und habe das Gefühl, dass ich meine Rede gut präsentieren kann.

Positive Rückmeldungen:

Das Einbinden von Geschichten und visuellen Elementen hat dazu geführt, dass ich positive Rückmeldungen von meinem Publikum erhalten habe. Menschen fühlen sich inspiriert und unterhalten, was mich ermutigt, weiterhin meine Kreativität einzusetzen.

Reduziertes Lampenfieber:

Obwohl mein Lampenfieber nicht vollständig verschwunden ist, habe ich gelernt, besser damit umzugehen. Indem ich meine Rede gut vorbereite und auf meine Stärke vertraue, konnte ich das Lampenfieber auf ein erträgliches Maß reduzieren.

Steigendes Interesse:

Dank der kreativen Gestaltung meiner Präsentationen habe ich bemerkt, dass das Interesse und die Aufmerksamkeit meines Publikums gestiegen sind. Die Menschen sind neugierig auf das, was ich zu sagen habe, und das ermutigt mich, weiterhin meine Stärken zu nutzen.

Motivation zur Weiterentwicklung:

Die positiven Erfahrungen und Fortschritte in meinem öffentlichen Sprechen haben mich dazu motiviert, weiterhin an mir zu arbeiten. Ich möchte meine Fähigkeiten stetig verbessern und meine Kreativität noch intensiver einsetzen, um noch überzeugendere und inspirierende Präsentationen zu halten.

Insgesamt habe ich durch die Kombination meiner Stärke und Schwäche erkannt, dass es möglich ist, seine Schwächen zu überwinden, indem man seine Stärken gezielt einsetzt. Die kontinuierliche Arbeit an meiner Präsentationsfähigkeit hat mir nicht nur beruflich, sondern auch persönlich viele Vorteile gebracht. Ich bin zuversichtlich, dass ich mit meiner Kreativität und meinem Ideenreichtum weiterhin erfolgreich sein werde und mich stetig verbessern kann.

2. Statt WARUM das WIE aktivieren

Natürlich kenne ich deine konkrete "Warum"-Frage nicht, aber ich habe hier ein paar Beispiele gegeben, die du für dich anpassen und umformulieren kannst. In einem persönlichen Coaching könnte ich dir dabei helfen, die Feinheiten herauszuarbeiten. Manchmal hilft es jedoch schon, Anregungen zu erhalten, und dafür ist dieses Workbook gedacht.

Auch wenn deine Frage nicht mit "Warum" beginnt, kannst du deine Unsicherheiten aus einer anderen Perspektive betrachten, indem du sie in eine "Wie"- oder "Was"-Frage umwandelst. Hier sind einige Beispiele:

- "Wie" kann ich "das Ganze" auch noch sehen?
- "Wie" kann ich "das" ändern?
- "Was" will ich dafür tun, um es zu ändern?
- "Was" ist mir wichtig, so wie es ist, zu behalten, und "was" möchte ich ändern?

Wenn du dich in einem Gedankenkarussell aus "Warum"-Fragen befindest und es dir schwerfällt, eine klare Antwort zu finden, kann es hilfreich sein, deinen Fokus auf das "Wie" zu lenken.

In diesem Workbook gebe ich dir daher ein paar Beispiele, die du selbst bearbeiten kannst, indem du nur die Frage "Wie" verwendest.

Hast du fragen?

Nehme Kontakt auf:

Ief Parsch

www.woerterimraum.de

coach@woerterimraum.de

0162 – 16 19 366

Viel Erfolg mit der Beantwortung der Fragen! Und auch hier gilt: Passe alles für dich passend an, sodass der Veränderungsprozess, dein Mindset, deine Reflektionserhöhung für dich mit dir wirken kann.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Konsequenzen und Auswirkungen ergeben sich für dich oder andere Personen aufgrund dieses Geschehnisses, deine Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Überlege, welche Handlungen du bisher unternommen hast, um mit der Situation, dieser Gedanken oder diesem Satz umzugehen. Denke darüber nach, welche Schritte du bereits unternommen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es noch andere Herangehensweisen oder Lösungsmöglichkeiten, die dir in Bezug auf diesen Satz, deine Gedanken oder deine Situation einfallen? Erweitere deinen Denkprozess und überlege, ob es alternative Ansätze oder Ideen gibt, um das Problem zu lösen oder zu bewältigen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Worte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inwiefern beeinflusst das Geschehene dich und andere? Betrachte die möglichen Folgen und Auswirkungen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast du bisher unternommen, um mit der Situation bzw mit diesem Satz umzugehen? Überlege, welche Schritte du bereits unternommen hast, um diese Gedanke zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflektiere über alternative Lösungsmöglichkeiten, die dir in Bezug auf diesen Satz, deine Gedanken oder deine Situation einfallen. Lasse deinen Geist frei schweifen und finde verschiedene Ideen oder Ansätze, um das Problem zu bewältigen oder zu lösen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Worte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Auswirkungen (und weitere Gedanken) können sich sowohl für dich als auch für andere aus dieser Situation ergeben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Maßnahmen hast du bisher ergriffen, um mit der Situation, deine Gedanken oder diesem Satz umzugehen? Reflektiere über die Schritte, die du bereits unternommen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche anderen Möglichkeiten fallen dir ein, um mit diesem Satz, deinen Gedanken oder deiner Situation umzugehen? Mach eine Ideensammlung und erkunde verschiedene Ansätze oder Ideen, um das Problem zu lösen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Worte:

.....

.....

.....

.....

"Wie kann ich mein Glücksempfinden steigern und positive Gewohnheiten entwickeln?"

Frage: "Warum bin ich nicht glücklich?"

Diese Frage **in meinen Worten:**

.....
.....

In welchem genauen Kontext ist dieses Ereignis, dieser Gedanke oder Problem aufgetreten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kannst du potenzielle Einflussfaktoren identifizieren, die zu deiner aktuellen Einschätzung geführt haben könnten?

.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Untersuche die möglichen Konsequenzen und Folgen des Geschehenen, deiner Gedanken für dich und dein Umfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Maßnahmen hast du ergriffen, um mit dieser Situation, Gedanke oder diesem Satz umzugehen? Überlege, welche Schritte du bereits unternommen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Auswirkungen hat das Geschehene auf dich oder andere? Untersuche die Konsequenzen und möglichen Folgen für dich und für Anderen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflektiere über die Schritte, die du bisher unternommen hast, um mit der Situation oder diesem Satz umzugehen. Überlege, welche Maßnahmen du bereits ergriffen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie wirkt sich das Geschehene auf dich persönlich aus und welche Auswirkungen kann es auf andere haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast du bereits unternommen, um mit der Situation, deine Gedanken oder diesem Satz umzugehen? Bedenke, welche Schritte du bereits gemacht hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche potenziellen Konsequenzen ergeben sich aus dem Geschehenen sowohl für dich als auch für andere Beteiligte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Überlege, welche Aktionen du bereits ergriffen hast, um mit dieser Situation bzw. diesem Satz umzugehen. Denke darüber nach, welche Schritte du bereits unternommen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche anderen Lösungsmöglichkeiten fallen dir ein, um mit diesem Satz, deinen Gedanken oder deiner Situation umzugehen? Nimm dir Zeit zum Brainstorming und sammle verschiedene Ideen oder Ansätze, um das Problem zu bewältigen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Worte:

.....

.....

.....

"Wie kann ich realistische und erreichbare Ziele setzen und konkrete Schritte unternehmen, um sie zu verwirklichen?"

Frage: "Warum kann ich meine Ziele nicht erreichen?"

Diese Frage **in meinen Worten:**

.....
.....

Was ist genau passiert? Beschreibe die Situation oder das/dein Problem so konkret wie möglich.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kannst du verschiedene mögliche Ursachen für diese Aussage, diese Gedanken in deinem Kopf erkennen?

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Betrachte die möglichen Folgen und Effekte dieses Ereignisses dieser Gedanke auf dich selbst und auf die Menschen in deinem Umfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast du bislang unternommen, um mit dieser Situation bzw. diesem Satz umzugehen? Bedenke, welche Schritte du bereits unternommen hast, um diese Gedanken zu lösen oder die Situation für dich zu verbessern.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind weitere mögliche Lösungswege oder Alternativen, die dir in Bezug auf diesen Satz, deine Gedanken oder deine Situation einfallen? Lass deiner Kreativität freien Lauf und brainstorme verschiedene Ideen oder Ansätze, um das Problem zu lösen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Worte:

.....

Indem du dich auf das "Wie" konzentrierst, verschiebst du den Fokus von der Analyse der Probleme hin zur Suche nach Lösungen und Handlungsschritten. Dies ermöglicht es dir, aktiv an deinem Wachstum und deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

Wenn du noch Fragen hast, dann nehme gerne Kontakt mit mir auf unter:

coach@woerterimraum.de

0162 – 16 19 366

Ich wünsche dir ganz viele sonnige Gedanken,

Ief Parsch