

UTE SIMON-ADORF

# Coaching

– was passiert denn da?



**Ein Buch für jedermann.**

**Antworten auf 35 wichtige und  
berechtigte Fragen.**

## 14. War das nicht richtig oder gut genug, was ich bisher gemacht habe?

Primäraussage: Ich bin okay, so wie ich bin! Schauen Sie zurück, was Sie in Ihrem Leben schon alles gemeistert haben. Alles, was Sie bisher geleistet haben, geht zumindest auf das Konto Erfahrungen. Wir alle sind in einer ständigen Entwicklung – mal schneller, mal langsamer.

Ein Zitat von *Anthony Robbins* kann uns da so manches Mal weiterhelfen, dass wir nicht sinnlos Energie verpuffen: *„Love it, leave it or change it – but decide and be happy!“*, was bedeutet: Liebe oder akzeptiere es, verlasse oder verändere es – aber entscheide dich und sei zufrieden. Und wenn wir uns zu „change it“, also zu einer Veränderung entschlossen haben, warum denken wir, dass wir fast immer alles alleine machen müssen? Tun wir uns und anderen damit einen Gefallen? Manchmal haben wir doch schon lange gemerkt, dass eine Veränderung ansteht und versucht, sie zu verdrängen (Vogel-Strauß-Mentalität – den Kopf in den Sand stecken). Doch ist dies wirklich auf Dauer die sinnvollste Lösung? Hat es nicht oft genug auch schon gut getan, in eine Veränderung zu gehen? Stellen Sie sich vor, Sie wären heute noch auf dem Stand eines Kleinkindes. Was hätten Sie alles verpasst? Vielleicht haben Sie manche Veränderungen als anstrengend abgespeichert. Vielleicht, weil Sie dachten, Sie müssen alleine damit fertig werden. Nehmen Sie Veränderungen an, die sich zeigen, und gönnen Sie sich (zeitweise) einen Coach als Begleiter.

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“*

Voltaire