

Verhaltensänderungen durch Achtsamkeit

Wenn du immer wieder mit dir selbst in Konflikt stehst, dann kann dir diese Übung helfen.
Du kennst sie, deine verschiedenen Persönlichkeitsteile:

- **Der innere Antreiber**, wenn du etwas durchziehen möchtest
- **Der Abenteurer**, der immer auf der Suche nach neuen Erlebnissen und Herausforderungen ist.
- **Der Perfektionist**, der alles makellos und perfekt haben möchte.
- **Das rebellische Kind in dir**, dass sich unbedingt durchsetzen möchte oder
- **Der Faulenzer**, der am Abend auf der Couch vor dem TV chillt.

Situationsabhängig verhalten wir uns in **bestimmten Mustern**, die wir als einzelne Persönlichkeitsteile sehen können.

Was aber, wenn dich ein Persönlichkeitsteil in einer bestimmten Situation immer wieder aus der Bahn wirft?

Drei Beispiele:

- Eigentlich willst du mit deinem Partner / mit deiner Partnerin **auf Augenhöhe kommunizieren**. Du erlebst aber zunehmend, dass du dich bei ihm / ihr ständig rechtfertigen musst.
- **Du kannst dich nicht entspannen**, weil der **verantwortungsbewusste Teil in dir ständig aktiv ist** und noch arbeiten möchte.
- **Konflikten gehst du aus dem Weg**, weil der harmoniebedürftige Teil in dir, diese vermeiden möchte. Dabei wünschst du dir so sehr, für dich einstehen zu können.

Wie kannst du für dich nun erreichen, dass du dich in den Situationen anders verhältst?

1. Suche dir einen gemütlichen Ort, wo du ungestört bist. Schließe die Augen und versuche dir den spezifischen Persönlichkeitsteil vorzustellen.
2. Schenke dem Persönlichkeitsteil deine Aufmerksamkeit. Du kannst ihn dir als Person oder als Wesen vorstellen. Begrüßen ihn: "Hi, verantwortungsbewusster Teil, ich merke, du bist gerade aktiv."
3. Starte nun einen achtsamen inneren Dialog. Darin kannst du ergründen, warum sich dieser Teil immer wieder zeigt und wie du ihn durch einen anderen Teil ersetzen kannst, der für diese Situation passender ist. Höre hin oder, falls du nichts hörst, fantasiiere für dich, wie sich der Dialog entwickelt. Frage ihn beispielsweise:
 - Warum bist du gerade so aktiv?
 - Weshalb tauchst du immer wieder auf?
 - Welcher andere Persönlichkeitsteil wäre in dieser Situation angemessen?
 - Wie könnte ich erreichen, dass sich die beiden Persönlichkeitsteile abwechseln?
4. Zieh deine Schlüsse aus dem inneren Dialog. Was wirst du in Zukunft in einer ähnlichen Situation anders machen? Braucht es danach noch eine intensivere Selbstreflexion?

Gib dir Zeit. **Verhaltensänderungen geschehen selten von heute auf morgen.**

Dafür ist ein Wunsch der Veränderung und Selbstreflexion von höchster Wichtigkeit.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche, schriftliche Erlaubnis darf es weder weitergegeben noch veröffentlicht werden.



KS

Glückwunsch!

Du bist nun am Ende der Achtsamkeitsübung. Hat sie dir geholfen?

Veränderung beginnt bereits mit kleinen Schritten. Sei geduldig mit dir – tiefgreifende Veränderungen brauchen Zeit und kontinuierliches Engagement. Dieses hast du heute bereits bewiesen. Darauf kannst du stolz sein!

Bleibe dran und halte dir stets vor Augen, was sich für dich verändert, wenn du einen positiveren Umgang mit dir findest.



Deine nächsten Schritte

Möchtest du deine **Lebensqualität nachhaltig verbessern**? Profitiere von regelmäßigen Tipps und Erkenntnisse rund um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Perfektionismus und Coaching. Registriere dich [hier](#) für meinen Newsletter.

Willst du mehr als nur Tipps und sehnst dich nach wahrer Veränderung? Im Coaching kann echte Transformation stattfinden! Auf den nächsten Seiten findest du mehr Infos dazu.

Hier gibt es was zum stöbern



Leo, wie läuft ein Coaching ab?

Ein 1:1 Coaching ist ein **geschützter Rahmen**, wo du deine Themen hervorbringen und besprechen kannst. Wir erarbeiten zusammen ein Ziel, indem wir deine Herausforderungen und Wünsche in Bezug genauer anschauen.

Durch bewährte Methoden und gezielte Fragen fördern wir deine Selbstreflexion und bieten dir neue Perspektiven. Schritt für Schritt integrieren wir diese Erkenntnisse in deinen Alltag, um deine Ziele zu erreichen.



Was kann nach einem Coaching möglich sein?

Je nach dem, welche Ziele wir definieren, können folgende Veränderungen möglich sein:

- Du entwickelst eine **tieferen Selbstakzeptanz** und beginnst, deine **Einzigartigkeit zu schätzen**.
- Das Überwinden von Perfektionismus erleichtert dir den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, ohne von übertriebenen Ansprüchen beeinträchtigt zu werden.
- **Frei von Ängsten vor Kritik** und **Selbstzweifeln**, wirst du **authentischer** im Umgang mit anderen Menschen.
- Du lernst, dein **Zeitmanagement effektiver zu gestalten** und kannst dir realistische Standards setzen, die dir ein druckfreies Arbeiten ermöglichen.

Wie kann ich starten?

1. **Buche dein Kennenlerngespräch:** Klicke auf den unteren Button.
2. **Wir entdecken im Videocall, ob wir zueinander passen:** Was hast du für Ziele und Erwartungen & passt die Chemie zwischen uns? -> Ich verkaufe dir nichts, was du nicht möchtest - versprochen!
3. **Gestalte deine Zukunft im Coaching:** Zusammen bearbeiten wir deine Problemfelder. Dein Wunschzustand ist nicht mehr weit!

ICH BIN BEREIT!

Ich erlebe Leo als einen klugen, empathischen Coach, der die Fähigkeit besitzt, Ruhe und Zuversicht zu geben, den Blick auf verdeckte Ressourcen und Perspektiven zu schärfen und damit **kraftvoll an seinem Ziel und an Entlastung in Krisen zu arbeiten.**

Danke Leo!
- Anja H.

Leo hat mir geholfen meine eigene Stärke wieder zu gewinnen, weiter an mir zu arbeiten und mit den richtigen Ansätzen den Prozess ins Rollen gebracht. Ich habe nun mehr Vertrauen in mich und kann meine Vergangenheit besser verstehen und akzeptieren.

Ich kann Leo als Coach jedem empfehlen und sehr ans Herz legen, wer eine persönliche Veränderung anstrebt. Es macht Spaß und Freude mit Leo zu arbeiten.

- Lisett K.

Copyright © 2024 Ego Transformation

Gerne darfst du diesen PDF-Guide für deinen persönlichen Gebrauch ausdrucken. Darüber hinaus darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder an 3. Personen übertragen werden.

Obwohl ich als Autor und Herausgeber dieses PDF nach bestem Wissen und Gewissen erstellt habe, gebe ich keine Garantien in Bezug auf die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Dokuments.

Aufgrund der Schnellebigkeit des Internets können sich bestimmte Links und Website-Informationen, die in diesem PDF enthalten sind, geändert haben. Ich gebe keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der geteilten Informationen.

