



## Übung Dein innerer Coach (nach Brett Ledbetter)

Wenn Du ein Ziel hast, gibt es einen Prozess dazu, der — ausgehend von Dir — zu einem Resultat führt. Dieser Ablauf sieht also folgendermassen aus:

Du als Person > planbare Prozessschritte > Ziele bzw. erwartete Resultate

Dieser Prozess ist eine Lernerfahrung und — das ist das Entscheidende — der Fokus liegt auf dem Prozess. Weil das Ziel in der Zukunft liegt, können wir es nicht beeinflussen, sondern legen das Resultat der Bemühungen auf den Prozess. Wir fragen uns darum erst im Nachhinein, wie du «im Spiel» warst, und nicht, ob du gewonnen oder verloren hast.

Der Prozess hat eben begonnen, weil sich mit dem Lesen innere Stimmen melden. Was machen diese privaten, inneren Stimmen?

Helfen sie dir auf deinem Weg  
oder  
lassen sie dich zweifeln, zusammenbrechen und versagen?

Schreib auf und beantworte nacheinander die folgenden Fragen:

- Wann hast du das letzte Mal Stress, Druck und Ängstlichkeit gespürt?
- Worüber machst Du Dir Sorgen oder Gedanken?
- Was an der Situation verursacht Dir Stress, Druck und Ängstlichkeit?
- Betrifft Stress, Druck und Ängstlichkeit die Vergangenheit oder die Zukunft?

Tausche dich mit jemandem deines Vertrauens aus oder lies eines dieser beiden Bücher:

- Carol Dweck: Mindset oder
- Angela Duckworth: Grit

