

Coaching Selbstdisziplin mach's leicht!

Vorsätze bilden reicht nicht

Selbstdisziplin ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Selbstdisziplin basiert auf einem Prozess der Selbststeuerung. Zum diesem Prozess der Selbststeuerung gibt es in der wissenschaftlichen Psychologie eine Reihe von Forschungsergebnissen, aus denen praktische Hinweise zur systematischen Entwicklung von Selbstdisziplin abgeleitet werden. Es reicht bei weitem nicht, Vorsätze zu bilden, diese genau zu planen und sich selbst gebetsmühlenartig zu sagen „ich schaff's“ oder Ähnliches. Die wirksame Arbeit, Selbstdisziplin zu entwickeln, erfolgt auf mehreren Ebenen, die ineinander verzahnt bzw. aufeinander abgestimmt sein müssen. Es beginnt auf der Ebene der unbewussten Bedürfnisse und mündet, über mehrere „Stationen“, in der Ebene konkreter Verhaltensweisen.

Persönlicher Wachstumsschritt

Selbstdisziplin ist erlernbar. Selbstdisziplin ermöglicht es Ihnen zu wachsen, es schafft mehr Selbstvertrauen und eine höhere Effektivität und Leistungskraft. Das heißt nicht, dass Sie jetzt alles im Modus hoher Selbstdisziplin vollziehen müssen. Selbstdisziplin ist ein Werkzeug, das gut in der Hand liegt und mit dem das Arbeiten mehr Freude macht. Es erleichtert das Leben, es schafft Ihnen Freiräume, auch wenn das paradox klingen mag. Es schafft mehr persönliche Zufriedenheit und es ist ein Stück vom Glück. Und wenn Sie dieses Werkzeug beherrschen, entscheiden Sie, wann Sie es nutzen wollen und wann Sie es nicht nutzen wollen.

Der erste Schritt: Analyse Ihres Selbststeuerungsprozesses

Wie sieht Ihr individueller Selbststeuerungsprozess aus? Im Coaching erfahren Sie eine Analyse Ihres Selbststeuerungsprozesses (vom Kontakt zu eigenen Bedürfnissen, Willensaufbau über die Umsetzung der Handlung, Umgang mit Rückschlägen bis zur Entwicklung von Gewohnheiten). In welchem Glied der Prozesskette besteht Ihr individueller Optimierungsbedarf? An diesem Punkt setzen wir gezielt an!

Ablauf des Coachingprozesses

Beim ersten Termin werden, kurzfristige und langfristige Ziele des Coachings besprochen. Darüber hinaus werden Rahmen und Arbeitsweisen für den Coachingprozess vereinbart. Die Anzahl der Termine ist abhängig von der Zielsetzung und den Fortschritten im Coachingverlauf. Die Termine finden im Zwei- bis Vierwochenrhythmus statt. Der Coachingprozess kann zu jeder Zeit Ihnen, bzw. vom Auftraggeber sowie auch vom Coach beendet werden, wenn die Ziele als erreicht angesehen werden, oder wenn die Auffassung besteht, dass weitere Coachingsitzungen zur Erreichung der vereinbarten Ziele nicht dienlich sind. Eine Coachingsitzung umfasst zwei bis drei Zeitstunden.



PSYWERT®

Nehmen Sie Kontakt auf, vereinbaren Sie ein Kennenlernen- und Orientierungsgespräch!

Diplom-Psychologe Patrick Schewe

Psychologisches Know-how

für Unternehmen, Fach- und Führungskräfte

☎0163 - 452 88 30 📧p.schewe@psywert.de

Raum für Ihre Notizen und Fragen: