



FLOW + LEICHTIGKEIT = ERFOLG

Kreatives Selbstcoaching für Trainer und Coaches.

VON JUDITH BOLZ

Kennst du das auch? Lange To-do-Listen, die du nicht abarbeitest? Pausenloses Arbeiten mit wechselnden Themen? Das Gefühl, am Ende des Tages nicht wirklich etwas erreicht zu haben? Den Kopf nicht frei zu haben und Wichtiges von Unwichtigem schwer unterscheiden zu können? Willkommenen Ablenkungen, beispielsweise WhatsApp-Nachrichten, nachzugehen? Eigentlich macht selbstständiges Arbeiten viel Spaß, wir können unser Unternehmen gestalten und unsere Visionen verwirklichen. Selbstständiges Arbeiten ist vielfältig und er-

fordert daher ein ständiges Wechseln zwischen verschiedenen Themen und Rollen. Mal gibt es viele Dinge abzuarbeiten oder zu delegieren, dann wieder braucht es Zeit, um neue Konzepte zu entwerfen. Gerade in stressreichen Phasen ist es wichtig, dich gut zu zentrieren und zu fokussieren, um das zu tun, was dich in den Flow bringt und deine Freude an der Arbeit stärkt. Ich stelle dir hier die fünf wichtigsten Anregungen vor, die dich in den kreativen Selbstcoachingprozess bringen. Diese Methoden nutze ich häufig. Zugegeben, auch ich vergesse das eine oder andere oft, aber nach einiger Zeit merke ich dann, dass es nicht so gut läuft, und nehme einzelne Punkte

davon wieder auf. In meiner langen Unternehmerinnenzeit habe ich sowohl Höhen als auch Tiefen erlebt. Rückblickend würde ich die Phasen als am schlimmsten bezeichnen, in denen ich das Gefühl hatte, nicht produktiv zu sein oder ein „Wattegefühl“ im Kopf zu haben. Gerne erinnere ich mich hingegen an Zeiten, in denen meine Ideen sprudelten, ich mein ganzes Talent eingesetzt habe und schnell in die Umsetzung gekommen bin.

Jetzt fragst du dich sicher: Wie genau komme ich in einen guten Selbstcoachingprozess, der mir mehr Flow, Leichtigkeit, Freude und Erfolg beim Arbeiten verschafft?

1. Nimm dir Zeit für Flow und Leichtigkeit

Du brauchst eine halbe Stunde Zeit, am besten vor Arbeitsbeginn. Du kannst dir auch ein Zeitfenster im Tag einrichten, aber das einzuhalten braucht wesentlich mehr Disziplin.

Manchmal ist es hilfreich, sich noch im Bett vor dem Aufstehen in eine gute Stimmung zu bringen beziehungsweise sich einen Überblick über den Tag zu verschaffen. Das mache ich gerne, wenn ich wenig Zeit habe, zum Beispiel dann, wenn ich ein Tagesseminar halte. Ich lasse einmal den optimalen Tag vor meinem inneren Auge durchlaufen. Oft fällt mir dabei etwas ein, was ich unbedingt noch einpacken oder zurechtlegen möchte, um meinem Seminar den gewissen Pfiff zu geben.

Eine andere Möglichkeit ist, einen freundlichen Satz zu dir selbst zu sagen, während du eine liegende Acht mit deinem Daumen in die Luft zeichnest und dieser nachschaut. Solch ein Satz könnte lauten: „Ich erledige heute alle Aufgaben mit Leichtigkeit und gehe entspannt und zufrieden aus dem Tag.“

Oder: „Ich Sorge heute gut für mich und habe deshalb umso mehr Erfolg.“ Die Wirkkraft der liegenden Acht wird in verschiedenen Therapieformen genutzt und symbolisiert die Unendlichkeit und das Leben, das ständig in Bewegung, in Schwingung und Veränderung ist. Übungen mit der liegenden Acht sollen das Zusammenspiel der rechten und linken Hirnhälfte fördern und deren Verbindung durch das Corpus callosum stärken, um Konzentration, Koordination und die Gehirntätigkeit zu unterstützen. Gleichzeitig unterstützt die liegende Acht fließende Augenbewegungen, verknüpft damit verschiedene Regionen im Gehirn und stimmt das Gehirn optimal auf den Tag ein.

2. Bringe dich in einen freudvollen Zustand

Nutze die halbe Stunde, um deinen Tag kreativ zu strukturieren.

Am schlimmsten war das „Wattegefühl“ im Kopf.

Erinnere dich an Gelungenes, an Tage, wo du aus deiner Quelle gearbeitet hast. Wie ist dein Zustand, wenn du entsprechend deinem Talent mit Freude und motiviert arbeitest? Beziehe gerne deine Hobbies mit ein. Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit? Was gelingt dir leicht, ohne Anstrengung? Wie ist es, im Flow zu sein und wann sind die Dinge leicht? Wie ist dann deine Mimik, deine Haltung, wie bewegst du dich? Woran erkennen andere, dass du freudig und beschwingt arbeitest?

Ich zeichne gerne und bringe Seminarkonzepte auf Flipcharts oder fasse Artikel oder Vorträge in pfiffigen Zeichnungen zusammen. Das erfrischt mich, gibt mir Antrieb und meine Umwelt lässt sich gerne davon inspirieren. Selbst bei diesem Artikel hat mir eine Zeichenvorlage geholfen (siehe S. 72).

3. Konzentriere dich auf eine Sache

Fange eine Tätigkeit an und bringe diese in einem kurzen Zeitraum zu Ende. Wenn du dich auf eine Sache konzentrierst, anstatt mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, verstärkst du den Flow und kannst mehr in der Tätigkeit aufgehen. Außerdem fühlt es sich gut an, etwas fertiggestellt zu haben. Stelle dir zum Beispiel diese kreative Frage: „**Welche eine Sache könnte ich heute erledigen, deren Vollendung andere Aufgaben einfacher oder sogar überflüssig macht?**“ (Diese Inspiration habe ich aus dem Buch „The One Thing“). Manchmal beginnst du dann mit einer ganz anderen Sache als die, die du für wichtig gehalten hättest. Wenn dich ein Projekt nervös macht, du dir aber keine Zeit nimmst, ein kurzes Brainstorming dazu zu machen, legt sich das nervöse

Gefühl über alle anderen Aufgaben. Also würde eine Beschäftigung mit dem Projekt alles andere einfacher machen.

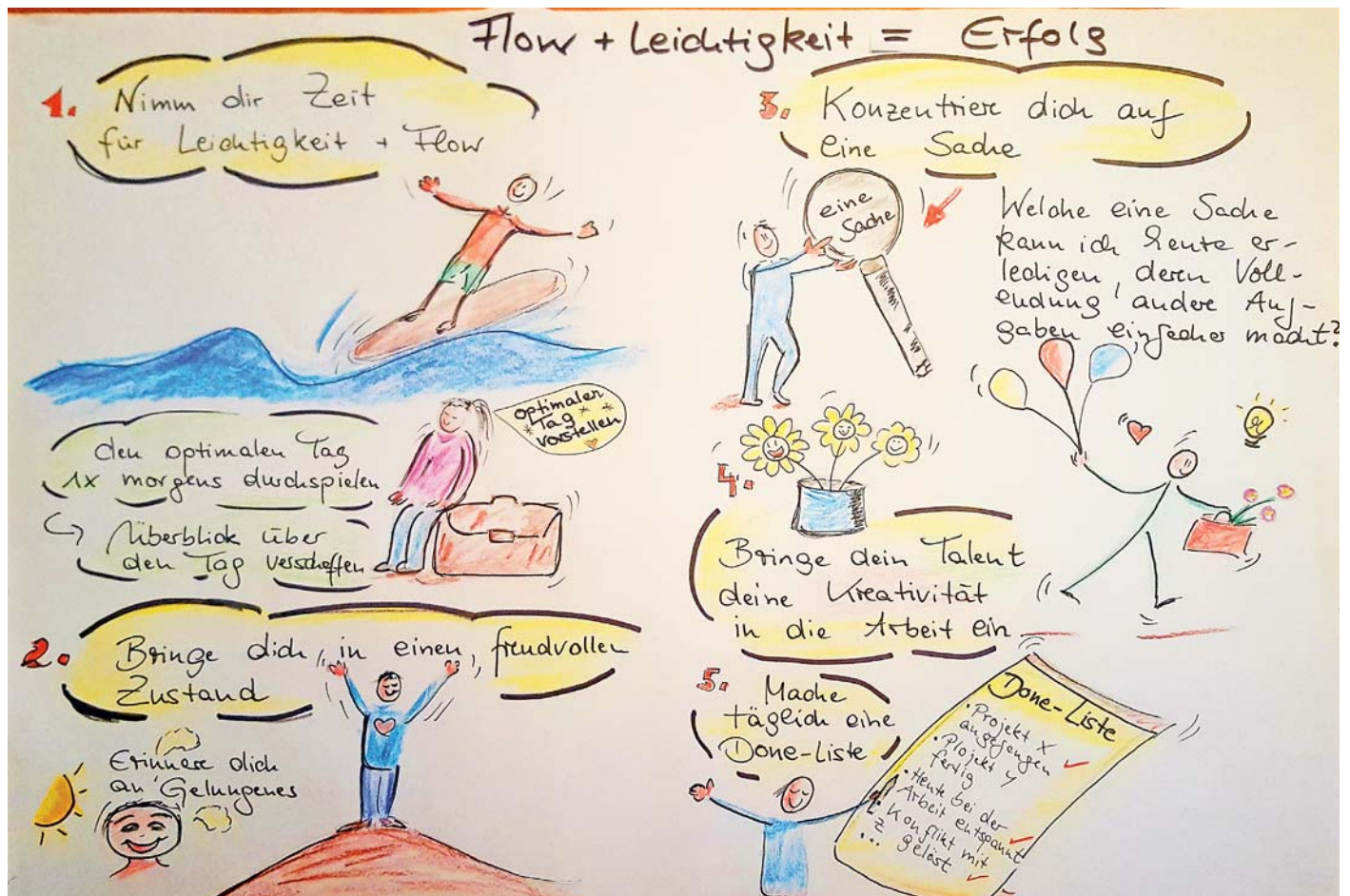
Heute ist mir bewusst, dass Erfolg bedeutet, sich weniger zu verzetteln, mutig Schwerpunkte zu reduzieren und viel Freude an dem zu haben, was ich tue. Erfolg erwächst eher aus Reduktion, Fokus und Kreativität.

4. Bringe dein Talent, deine Kreativität in deine Arbeit ein

Was ist dein Talent, das du einsetzen kannst? Vielleicht hilft dir beim kreativen Selbstcoaching Musik oder Bewegung, künstlerisches Schaffen, ein Spaziergang oder eine Stunde im Café. Ein Visionboard für das Jahr oder Quartal kann auch sehr inspirierend sein. Wenn du einen Herzenswunsch für dein Unternehmen hast, solltest du diesen in eine Collage bringen und sie auf Augenhöhe an den Arbeitsplatz hängen. Kraftvolle Bilder lösen starke positive Emotionen aus und geben dir Antrieb. Beim Anschauen der Collage spürst du vielleicht, wie schön es ist, diesen Herzenswunsch erreicht zu haben. Dein Unbewusstes wird automatisch versuchen, diese Bilder in Handlungen umzusetzen. Beim Erstellen einer solchen Collage erlebst du Freude oder Entspannung und kannst ein bisschen abschalten. Du gewinnst Abstand und kannst dadurch neue Perspektiven bezüglich deines Unternehmens einnehmen.

5. Mache täglich eine Done-Liste

Das ist mein Lieblingstipp für mehr Erfolg und Freude beim Arbeiten: Verabschiede dich von To-do-Listen, denn die machen nur Druck und hinterlassen meistens das Gefühl, viele Dinge nicht geschafft zu haben. Ich



Mit dieser Zeichenvorlage ist der Artikel entstanden.

empfehle dir dagegen, eine Done-Liste am frühen Morgen zu schreiben. Damit wechselst du die Perspektive. Du stehst schon oben auf dem Berggipfel und schaut auf den Weg, den du dort hin gegangen bist. Du schreibst die Punkte folgendermaßen auf:

- Steuern fertig gemacht und abgegeben
- Projekt X verschickt an Frau Y
- Zwei neue Aufträge im Kalender
- Konflikt mit XY gelöst
- Buchführung mit Leichtigkeit gemacht

Die Formulierung in der Vergangenheit hilft dabei, die Punkte schneller abzuschließen und befördert konstruktive Gedanken und Lösungen zum

jeweiligen Thema. Eben habe ich auf meine Done-Liste geschrieben: Schönes Geschenk für meine Freundin gekauft, über das sie sich sehr freut.

bekommst schon ein Gefühl davon, wie es ist, wenn die Sache fertig ist, wenn sie dir gelungen ist.

Lege danach die Liste weg und schau erst abends wieder drauf.

Ich bin immer erstaunt, wie viele Punkte ich erledigt habe, obwohl es sich anfühlt, als hätte ich die Dinge nebenbei und gar nicht so strukturiert gemacht. Ich habe diese Übung häufig mit Mitarbeitern in Unternehmen durchgeführt. Während viele Teilnehmende die

Sache erst belächelten, waren sie doch erstaunt, wie effektiv so eine Liste ist und mit welcher Leichtigkeit sie alles erledigt haben. Punkte, die nicht fertig sind, nimmst du einfach mit auf die Liste des nächsten Tages. Bringe ruhig Adjektive wie leicht, entspannt, beschwingt, locker mit hinein.

Erfolg erwächst aus Reduktion, Fokus und Kreativität.

Vorher hatte ich gar keine Idee und war eher im inneren Widerstand. Beim Aufschreiben kamen mir gleich drei Ideen, die in eine neue Richtung gingen. Das Unbewusste arbeitet uns besser zu, wenn es einen klar formulierten Auftrag hat. Du gehst mit weniger Druck an die Aufgaben heran. Und du

Dies sind für mich die wichtigsten Anregungen für kreatives Selbstmanagement. Es gibt noch viel mehr Techniken, aber auch hier geht es darum, sich auf wenige zu fokussieren. Es reicht, wenn du dir eine Methode heraussuchst. Da ich momentan wenig freie Zeit habe, nutze ich nur die Technik, mich vor dem Aufstehen in den Tag einzustimmen. Das hilft besonders Menschen, die, sobald sie den ersten Fuß aus dem Bett gesetzt haben, schon funktionieren und keine Zeit mehr für sich beanspruchen.

Hast du etwas mehr Zeit, dann gönne dir einen Morgenspaziergang, 15 Minuten Yoga oder Meditation, einen Gang durch den Garten und nimm dir Raum zu sehen, zu hören und zu fühlen. Auf diese Weise beginnen Arbeitstage oft viel gelassener und du gehst entspannter aus dem Tag.

Dann mache auf jeden Fall die Done-Liste. Die kostet wenig Zeit, beflügelt dich und schenkt dir all die Zeit, die du sonst über verschiedene Themen grübelst.

Am Ende des Tages kannst du dich mit etwas Schöner belohnen oder ein Dankbarkeitsritual einbauen, einfach noch mal den Tag zurückerinnern

und dich für drei Dinge bedanken: etwas das du gesehen, gerochen, gefühlt hast, eine Sache, bei der du dir auf die Schulter klopfen möchtest und eine Sache, die ein anderer Mensch für dich getan hat (schau auch, ob du es ihm so zurückgemeldet hast, dass dieser Mensch das wieder für dich tun würde).

Wenn du Schwierigkeiten hast, die Anregungen selbst umzusetzen, lasse dir mit Supervision oder Coaching dabei helfen. Manchmal müssen noch ein paar Stolpersteine aus dem Weg geschafft werden, um so kreativ und konstruktiv ans Werk zu gehen. Aber das schöne Gefühl hinterher siegt. ■



© privat

Judith Bolz
Diplompädagogin,
Sehtrainerin, Coach,
Zaubertherapeutin,
CD-Produzentin und
Buchautorin.

www.vivacrevista.de

LITERATUR

Gary Keller: The One Thing. Die überraschend einfache Wahrheit über außergewöhnlichen Erfolg. Redline, München 2017

ACHTSAM MIT ASGODOM

Coaching trifft Achtsamkeit: Das ist der neue *moment by moment* Podcast mit Bestseller-Autorin **Sabine Asgodom**. Mit Impulsen und Inspiration für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf.

Jetzt in Ihrer Podcast App oder auf
www.moment-by-moment.de/podcast



moment
by moment
Das Magazin für Achtsamkeit