

Nachsorge zum Coaching

- Das Coaching wirkt sich auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene aus. Wichtig dabei ist, dass Du Dich neu ausrichtest. Dies wirkt sich wiederum auf Dein Umfeld aus.
- Zentral dabei ist, Dein Verhalten zu verändern und die volle Verantwortung zu übernehmen.
- Gebe möglichst keine Energie in Situationen und Beziehungen, in denen Du Dich unterdrückt, dominiert und negativ kontrolliert fühlst.
- Konzentriere Dich zuerst auf das, was richtig ist, dann auf das, was falsch ist - wenn und während Du es veränderst.
- Maximiere das, was Dir Freude bereitet.
- Sei in Verbindung mit Menschen, die auf einer Wellenlänge und Frequenz mit Dir sind: Eine Beziehung, die gegenseitiges Wachstum fördert.
- Tue nie etwas, was Du nicht tun möchtest, schon gar nicht für Geld
- Sei möglichst authentisch, offen und ehrlich.
- Sage Deinen Mitmenschen was Du fühlst.
- Tue Deinem Körper, um die neue, viel höhere Frequenz zu tragen.
- Übernehme ein gesundes Maß an Kontrolle über Dein Leben. Gehe in die Richtung, in die Du gehen möchtest. Sei dabei achtsam mit Dir und gehe immer mehr in die Richtung, die Dir guttut.
- Nutze jede Lebenserfahrung, um immer wieder neu zu entscheiden. Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Was müsste ich tun, dass etwas Unerwünschtes nicht so schnell wieder passieren wird?
- Übernehme Verantwortung: Es ist Deine Aufgabe, Deinen eigenen Prozess zu verstehen, immer wieder neu zu überprüfen und zu entwickeln. Du selbst sorgst dafür, dass die Dinge auf die richtige Art und Weise geschehen - niemand sonst. Die Qualität Deines Lebens liegt in Deiner eigenen Hand.
- Bevor Du eine große Entscheidung triffst, tausche Dich mit Gleichgesinnten und/oder mit denen Du zusammenarbeitest aus. Du musst nicht alles selbst machen. Deine Handlungen müssen mit der Integrität derjenigen übereinstimmen, mit denen Du zusammenarbeitest. Finde in dem gemeinsamen Prozess trotzdem Deine eigenen Antworten.
- Handle auf der Basis dessen, was Du erfahren hast und weißt: Du lernst immer aus dem, was passiert, und kannst jederzeit eine Kurskorrektur vornehmen. Verlasse Dich daher nie auf die Erfahrungen von Anderen.
- Entscheiden und sprechen Sie klar aus, was Sie wollen. Nehmen Sie sich Zeit, dies herauszufinden, bevor Sie sich auf einen Prozess oder eine Zusammenarbeit einlassen. Überlassen Sie es nicht dem späteren Prozess, das herauszufinden - und sich dann zurückziehen oder die Verbindung abbrechen zu müssen.
- Verbringe Zeit in der Stille: Nehme Dir ausreichend Ruhe und Entspannung – teile dies auch mit Anderen. Schlafe mehr und nehme Dir sich eine Auszeit: Hier stellst Du Dich am schnellsten auf eine neue Frequenz ein.
- Tue genau das, was Sie sagen. Und sage nur das, was Du tust.

- Verschaffe Dir einen Überblick mit über Deine Termine. Kümmere Dich zuerst um diese, auch wenn Du sie nicht gerne tust. Plane Deinen Raum und Deine Zeit unter Berücksichtigung Deiner Verpflichtungen und arbeite sowohl mit Struktur als auch mit natürlicher Entfaltung – also nicht nur mit dem "Gefühl" oder nur mit dem Verstand.
- Stelle Dich Deiner Angst. Dies ist der Punkt, an dem Du kontrolliert wirst. Arbeite eine Vorgehensweise aus, die jede einzelne Möglichkeit ausschließt, dass Du Dich in einer Situation befindest, in der Du nicht sein möchtest. Unternehme konkrete Schritte, um jede Sache oder jeden Menschen loszulassen, der einen Einfluss auf Dich hat.
- Achte stets auf Deine sehr subtilen Gefühle, die Du normalerweise übersiehst, außer Kraft setzt oder abtust und stelle sie in den Mittelpunkt. Verstärke diese und handele nach ihnen als Deine Priorität.
- Hole Dir die richtige Unterstützung. Überstrapaziere Deine Freundschaften nicht. Verarbeiten Deine Probleme abseits von Arbeitskollegen, Freunden und Familie.
- Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst, um darüber nachzudenken, was Sie wollen. Gehe zu einem ganzheitlichen Therapeuten, Coach oder jemandem der Körperarbeit macht.
- Treibe regelmäßig Sport: Bewegung, die Du genießt, hilft wirklich. Folge dem, was Dein Körper Dir sagt und suchen Dir, wenn nötig, einen qualifizierten Fachmann.
- Beobachte und achte darauf, wer Dir sagt, dass Du etwas tun sollst, nicht darauf, was er sagt. Der erste Eindruck zählt.
- Wie ist Deine Schwingung? Kümmerst Du Dich um Dich selbst? Hast Du ein großes Ego, obwohl Deine Fähigkeiten gut sind? Überprüfe, ob ein Praktizierender von dem Du Unterstützung bekommst, nur mit seiner eigenen Quellverbindung arbeitet.
- Halte sehr starke Grenzen ein. Tue nichts, was Dich erniedrigt oder was Du nicht wirklich tun möchtest. Sage Nein, auch wenn Du Dich dabei unwohl fühlst. Wo es keinen Konsens gibt, warte nicht und versuche nicht, Menschen zu ändern. Gehe einfach weiter und finde mehr Gleichgesinnte.
- Kommuniziere direkt mit der betreffenden Person. Wenn Du ein Problem hast, denke darüber nach und sage ihr, was sie tun soll und halte sie an Deiner Bitte fest.
- Ermächtige eher Andere, als dass Du hilfst. Sei ein Vorbild und ermutige, aber tue es nicht für sie. Ziehe schnell die Grenze, wenn jemand anfängt, Dich zu benutzen, um seine Probleme zu lösen.
- Übernehme Verantwortung und lasse Deine Geschichte fallen. Sei einfach still oder gehe dazu über, Deine Erfolge zu teilen und gute Dinge über andere hervorzuheben. Jeder kann das Leben haben, das er sich wünscht - da gibt es keine Ausnahmen.
- Gehen regelmäßig in der Natur spazieren.
- Reinige und entgifte Deinen Körper auf die Art und Weise, die Dir guttut.
- Reduziere Deine Ernährung.
- Reinige und entrümpele Dein Zuhause. Mache einen Frühjahrsputz in allen Räumen Deines Zuhauses, repariere oder erneuere alles, was kaputt ist. Entferne alte, unbenutzte und überflüssige persönliche Gegenstände, sentimentale Objekte und Kleidung. Es geht darum, ganz in der Gegenwart verankert zu sein.
- Trennen Sie sich von Fotos. Verbrennen Sie alte Bilder und behalten Sie nur ein paar sehr wichtige.
- Verabschiede Dich von allem überflüssigen, überholten Papierkram, Computerdateien, Festplatten, E-Mails und Konten, die nicht mehr notwendig sind. Organisiere, strukturiere und beschrifte genau, was Du in einem sicheren Bereich aufbewahren musst. Überprüfe alle Benutzernamen und Passwörter - dass sie alle aktuell und bekannt sind - und dass Du sie sicher verschlüsselt hast.
- Wenn Du mit Substanzen nicht umgehen kannst, minimiere oder vermeide sie. Wenn Du süchtig bist, nehmen sie Deine Kraft. Gestehe es Dir ein, hole professionelle Hilfe und bitte um die Unterstützung anderer. Die Frage ist immer: Könnte ich ohne sie leben und trotzdem der sein, der ich bin?

- Das Universum sagt uns nie, was wir tun sollen, denn wir sind frei. Es ist Deine Aufgabe, zu wählen und Deine Entscheidungen zu treffen. Es geht nicht darum, sich die Antwort von jemand anderem sagen zu lassen.
- Du weißt, dass Du die Antwort gefunden hast, wenn keine Zweifel mehr vorhanden sind. Wenn Du mental versuchst herauszufinden oder Dich zu fragen, ob Du die Antwort gefunden hast, ist das ein Zeichen dafür, dass Du Dir noch nicht sicher bist und dass die Handlung noch nicht bereit ist.
- Manchmal wissen wir nicht, was wir tun sollen. Wenn es keine zeitliche Begrenzung oder Dringlichkeit gibt, können wir warten. Darüber meditieren, mehr Informationen einholen oder die Hilfe eines qualifizierten Fachmanns suchen. Manchmal tut sich ein offensichtlicher Weg auf oder es geschieht etwas innerlich oder äußerlich. Dies hilft dabei, uns zu entscheiden.
- Wenn nichts passiert, brauchen wir im Moment keine zusätzliche Hilfe. Wenn es ein Zeitlimit gibt, müssen wir nur die beste Entscheidung treffen, die wir in diesem Moment treffen können, und diese dann später revidieren. Wir können die Datenbank unserer bisherigen Erfahrungen nutzen, kombiniert mit einer sehr soliden und praktischen "Ausarbeitung" dessen, was uns nicht ernsthaft gefährden wird, weder emotional noch finanziell.
- Menschen mögen Dir Ratschläge geben. Daran ist nichts auszusetzen. Denn Du hast die letzte Verantwortung darüber, ob Du diesen folgst oder nicht. Ihre Ratschläge beruhen immer auf ihren früheren Erfahrungen und Entscheidungen - nicht auf Deinen. Manchmal stimmen sie vielleicht mit Deinen überein, aber nur, weil das, was sie sagen, Dich zu Dir selbst zurückgebracht hat. Das ist der Wert der Meinung anderer. Sie hilft Dir, Dich zu finden.
- Wenn andere darauf beharren, dass sie Recht haben: Sie mögen durchaus Recht haben - aber darum geht es nicht. Wenn diese Person Dir keinen Raum lässt, Deinen eigenen Prozess zu durchlaufen, versucht sie, Dich zu kontrollieren. Ein gesunder Mensch wird immer sagen, was er weiß, ohne Bedingungen zu stellen. Sie wird Dich einfach selbst entscheiden lassen.

