

MODUL 1A - SELF-TRACKING

Ich lade dich in den nächsten Monaten ein zur Selbstbeobachtung bzw. Self-Tracking.

Self-Tracking ist ein wertvolles Tool für Coaches, um sich selbst besser kennen zu lernen - und somit Coaching Tools zum eigenen Gebrauch ideal einzusetzen.

Und wer eigene Stressmuster erkennt, kann diese im Umgang mit Coachees besser nachvollziehen und ihnen besser zur Lösungsermöglichung zur Seite stehen.

Bei dieser Art der Selbstbeobachtung geht es logischerweise nicht um Bewertung („gut/schlecht“), sondern um wohlwollende Neugier und (Selbst-)Erkenntnis.

Beobachtungsebenen

1. Auslöser: Was hat mich gestresst oder getriggert. Was belastet mich?
2. Körper: Welche körperlichen Reaktionen bemerke ich (Herzschlag, Atmung, Spannung...)?
3. Gedanken: Welche Gedanken sind aufgetaucht?
4. Gefühle: Welche Emotion(en) habe ich wahrgenommen?
5. Handlungen: Wie habe ich mich verhalten? (z. B. Rückzug, Ärger, Ablenkung)
6. Ressourcen: Was hat mir geholfen?

Möglichkeiten zur Datenerhebung

- Journal: z.B. wöchentlich 1-2 kurze Einträge
- Das Worksheet auf der zweiten Seite
- Körper-CheckIn: In den Körper reinspüren im Sitzen oder Liegen oder auch in sanften Bewegungen (z.B. 3x pro Woche für 3 Minuten)

Routinen einbauen

- Finde einen regelmäßigen Termin für dein Self-Tracking (z. B. abends vor dem Schlafen oder sonntags abends)
- Richte dir ggfs. einen Reminder ein
- Wichtig: Lieber regelmäßig und kurz (2-5 Min.), als selten und ausführlich

Austausch

- Vielleicht magst du in den Austausch mit Gleichgesinnten gehen über deine Erfahrungen - such dir gern eine/mehrere SoulSisters aus der Ausbildungsgruppe
- Bring deine Beobachtungen gerne zum Q&A Termin mit

Motivation aufrechterhalten

Zwischenschritte, Erfolge, überwundene Themen, Glücksmomente feiern: Jeden Monat eine Mini-Runde: Was habe ich gelernt? Was überrascht mich? Wo habe ich mich weiter entwickelt?

MODUL 1A - SELF-TRACKING

Auslöser: Was hat mich gestresst oder getriggert. Was belastet mich?

Körper: Welche körperlichen Reaktionen bemerke ich (Herzschlag, Atmung, Spannung...)?

Gedanken: Welche Gedanken sind aufgetaucht?

Gefühle: Welche Emotion(en) habe ich wahrgenommen?

Handlungen: Wie habe ich mich verhalten? (z. B. Rückzug, Ärger, Ablenkung)

Ressourcen: Was hat mir geholfen?

Motivation: Welche kleinen oder großen Erfolge oder Glücksmomente feiere ich?