

MODUL 3A - STANDARDS ERUIEREN

Dieses Arbeitsblatt gehört nicht zum regulären Material, dass wir in den Calls zu diesem Modul nutzen werden. Aber ich möchte es dir zur Selbstreflexion zur Verfügung stellen, wenn du magst. Natürlich kann es dir auch als Grundlage für die Arbeit mit deiner/m Coachee dienen, um das Gespräch über persönliche Maßstäbe und Standards einzuladen. Denn manchmal braucht es erst diese "Draufsicht", um dann im nächsten Schritt Grenzen zu stecken.

Ich greife beispielhaft 2 Lebensbereiche raus, für die es auf jeden Fall Sinn macht, sich zu überleben: Wie finde ich das richtig, was ist mein Standard in diesem Bereich.

Es macht Sinn, diese Überlegungen immer mal wieder zu erneuern, denn so, wie wir uns im Leben verändern, können sich auch unsere Standards ändern.

Lebensbereich Job / Arbeitszeit

- Welche Aufgaben gehören zu meiner Rolle – und welche nicht?
- Welche Aufgaben übernehme ich regelmäßig? Und ist das Volumen stimmig für mich?
- Was ist mein Normalmaß an Einsatz, der sich für mich gut anfühlt?
- Ab wann beginnt in meiner Wahrnehmung "Selbstausbeutung"?
- Wie will ich mit kurzfristigen Zusatzaufgaben umgehen?
- Was ist für mich gefühlt ein angemessener Umgang mit Überstunden / Erreichbarkeit?
- Wie möchte ich, dass mit meinen Ideen, meinem Wissen und meiner Zeit... umgegangen wird?
- Wie viel Verantwortung möchte ich haben? Ist die aktuelle Verantwortungssituation für mich passend - oder zu viel?

Lebensbereich Beziehung

- Wie viel Zeit gemeinsam fühlt sich für mich gut an?
- Wie viel Zeit brauche ich für mich allein / Aktivitäten ohne Partner/in?
- Wie fühlt sich respektvolle Nähe für mich an?
- Wie sind meine Gedanken zum Thema Treue?
- Wann verletzt mich ein Partner - wo sind meine Grenzen innerhalb einer Beziehung?
- Wie viel Kommunikation ist mir wichtig - und wann ist es zu wenig / zu viel?
- Was ist für mich ein No-Go in der Kommunikation?
- Wie viel Anpassung finde ich persönliche in Ordnung - oder wann verbiege ich mich?
- Was bedeutet es für mich, auch in der Beziehung bei mir zu bleiben?
- Wie viel Streit- oder Konfliktmomente sind für mich ok?