

---

# WANN IST ES EIGENTLICH SINNVOLL, SICH AN EINEN LIFE-COACH ZU WENDEN?

---



---

## 6 BEISPIELE UND MÖGLICHE LÖSUNGEN

---

Herausforderungen und Krisen haben ein unheimliches Potential für eigenes Wachstum. Doch manchmal ist das für einen selbst nicht so leicht zu erkennen. Mitten im Sturm einer persönlichen Krise oder im Alltagsdschungel gespickt mit kreisenden Gedanken, Verpflichtungen und einem vollgepackten Terminkalender, ist Selbstreflexion und Perspektivwechsel gar nicht so einfach. Ein Life-Coach unterstützt Dich dabei, Veränderungen herbeizuführen und Dein volles Potential zu entfalten, sodass Du Dein persönlich gestecktes Ziel erreichen kannst.

Krisen verarbeiten, neue Lebensperspektiven finden, sich selbst und andere besser verstehen, mehr Leichtigkeit und Freude - das (und noch viele weitere) sind Ziele meiner Klienten/ Klientinnen. Erfahre in diesem Artikel, anhand von Beispielen, wobei ein Life-Coach Dich begleiten kann.

### 1. Ich gerate immer wieder mit einem Kollegen / einer Kollegin aneinander. Was kann ich tun?

Zwischenmenschliche Kommunikation ist in den Coachings sehr häufig ein Thema. Die Frage ist, wie kannst Du Deine Bedürfnisse ausdrücken, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen. Oftmals ist es auch hilfreich zu verstehen, warum und was genau Dich an dem anderen so stört. Es ist interessant zur erkennen, was das alles mit Dir selbst zu tun hat und wie Du statt Frust und Ärger in Zukunft Potential aus diesen Begegnungen schöpfen kannst. Als Intervention wähle ich hier gerne Aufstellungen, den Perspektivwechsel durch Rollentausch, das Kernquadrat, gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und die Wertematrix. Das Thema Kommunikation, Empathie und Umgang miteinander ist wirklich sehr spannend. Ich habe dazu bereits einen Artikel geschrieben. Wenn Dich das Thema interessiert, schau gerne auf meiner Homepage vorbei: <https://www.danielagottwald.com/blog/>

### 2. Ich habe überhaupt keine Visionen und Ziele (mehr) und das frustriert mich

Ziele, Träume und Visionen lassen uns Morgens leichter aufstehen. Sie machen das Leben lebenswerter und bunter. Sie treiben uns an und entfachen ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Motivation. Wer keine Ziele und Visionen für sein Leben hat, fühlt sich schnell fremdbestimmt, sieht in den Dingen weniger

Sinn und empfindet manchmal das Leben wie in einem Hamsterrad. Die Visionsarbeit mit einem Life-Coach kann sehr viel Freude bereiten und wieder neue Energie entfachen. Egal ob es dabei um Ziele für die Partnerschaft, den Job, Gesundheit oder Erlebnisse handelt, es stärkt uns unser Leben aktiv zu gestalten und auf selbstgewählte Ziele und Wünsche hinzuarbeiten.

### 3. Ich bin unglücklich in meinem Job und will mich beruflich verändern

Einen beruflichen Veränderungswunsch tragen viele meiner Klienten / Klientinnen schon eine längere Zeit in sich, bevor sie mit Unterstützung eines Coaches entschließen, dass Thema endlich anzupacken. Es muss hierbei nicht immer ein kompletter Berufswechsel herauskommen. Manchmal reicht auch ein Wechsel innerhalb der Firma oder die Entscheidung fällt für den selben Job, in einem anderen Unternehmen. Manchmal wird auch der nächste Karrierestep angestrebt. Eben alles, um mehr berufliche Zufriedenheit zu erlangen. Mit meinen Klienten arbeite ich dabei gerne mit der Disney-Methode - hier hat der Visionäre, der Kritiker und der Realist eine Stimme. So lassen sich wunderbar neue Möglichkeiten kreieren, die auch realisierbar sind. Der Umsetzungsplan ist dann der nächste logische Schritt um Step by Step das Ziel zu erreichen.

### 4. Der Stress ist einfach zu viel und ich muss hier dringend etwas tun

Stressmanagement ist sehr individuell. Was den einen stresst, lässt den anderen ganz entspannt. Lebensumstände sind unterschiedlich und die Punkte, die überhaupt erst zu einem Stresserleben führen, sind ebenfalls sehr individuell. Im Life-Coaching werden alle unterschiedliche Stressfaktoren betrachtet und individuelle Lösungen erarbeitet. Stress ist langfristig ungesund und ein Coaching hier ist immer eine Investition in Gesundheit und in das eigene Lebensglück.

### 5. Ich mache mir viel zu viele Sorgen und mein Gedankenkarussell steht nie still. Wie kann ich mehr Glück und Freude im Leben finden?

Einer meiner Lieblingssprüche ist von Heinz Erhardt: „Sie dürfen nicht alles glauben, was sie denken“. Oftmals denken wir zu viel, machen uns zu viele Sorgen und lassen das Gedankenkarussell zu selten stillstehen. 80-90% der Dinge, über die Menschen sich Sorgen machen, treten so nie ein. Im Life-Coaching kannst Du Techniken erlernen, mit denen Du die ewig wiederkehrenden Gedanken beruhigst, Dir Deine hinderlichen Glaubenssätze bewusst machst und diese in stärkende Gedanken veränderst.

### 6. Ich tue mich schwer Entscheidungen zu treffen und will endlich mehr Selbstvertrauen aufbauen

Ein Life-Coach kann Dir helfen zu erkennen, warum es Dir schwer fällt Entscheidungen zu treffen. Vielleicht ist es der Gedanken keine Fehler machen zu dürfen oder immer perfekt sein zu müssen? Es gibt Tools, die Dir Entscheidungen leichter machen, in dem sie die jeweiligen Alternativen gegenüberstellen. Ausserdem ist es sehr hilfreich Deine Intuition zu trainieren. Jede gefällte Entscheidung ist gleichzeitig ein Booster für Dein Selbstvertrauen. Meine Coachin hat oft zu mir gesagt: „Wenn Du Dich entschieden hast, dann hast Du kein Problem mehr“. Und sie hat recht damit! Auch zum Thema Entscheidungen findest auf meiner Homepage bereits einen Artikel : <https://www.danielagottwald.com/blog/>

**Jedes Leben ist einzigartig und jeder Mensch hat seine ganz individuellen Themen, die ihn beschäftigen. Die Themen in diesem Artikel sind nur ein kleiner Ausschnitt. Bist Du an einem individuellen Life-Coaching interessiert? Dann rufe mich gerne an und wir besprechen wie wir zusammen an Deinen Themen arbeiten können. Meine Kontaktdaten: Daniela Gottwald | dgc Coaching | Mail: [info@danielagottwald.com](mailto:info@danielagottwald.com) | Mobil: +491788136037**