

SELBSTCOACHINGTIPPS

Sie möchten wissen, ob auch Sie aus der Not eine Tugend gemacht haben und auch ein posttraumatisches Wachstum erfahren konnten?

Hier folgen für Sie nun Profi-Übungen für den Privatgebrauch in Anlehnung an Herrn J.s Fallgeschichte und an die fünf Bereiche des Wachstums nach Calhoun & Tedeschi.

WIE ES GEHT

- Sie können diese Fragen ganz in Ruhe mit sich allein beantworten, aber genauso gut mit Ihrem Partner oder Freund.
- Bitte nehmen Sie sich Zeit.
Schreiben Sie gern Ihre Gedanken auf, das trainiert Ihr Gehirn zusätzlich.
- Wenn Sie mögen, beantworten Sie die Fragen gern in regelmäßigen Abständen erneut. Das schafft Bewusstsein für Ihren eigenen posttraumatisches Wachstum – und Sie werden weiter wachsen.

I. STÄRKEN ALS WEGWEISER

Was halten Sie selbst für Ihre Stärke, herausragende Eigenschaft? Woraus schöpfen Sie Kraft? Was können Sie besonders gut, vielleicht auch seit Ihrem traumatischen Erlebnis?

Können Sie dieses Wissen als Wegweiser für Ihr Leben nutzen?

Vielleicht haben Sie in Ihrer Krisensituation spüren, dass beispielsweise das Zuhören Ihre Stärke ist – wie können Sie dies jetzt nutzen?

2. DES PUDELS KERN

Wissen Sie, was für Sie das Wesentliche in Ihrem Leben ist? Was lieben Sie, was gibt Halt, worauf kommt es in Ihrem Leben für Sie an? Vielleicht ist es das Geld? Oder ein Oasenmoment vor dem Kamin?

3. SPREU UND WEIZEN

Wie denken Sie über Ihre sozialen Kontakte? Wer stand in Krisenzeiten an Ihrer Seite? Wer sorgt für Halt, Stabilität, Geborgenheit? Das kann von der Oma bis zum Chef jeder sein. Wie intensiv pflegen Sie diese Kontakte?

4. PERSPEKTIVEN

Brachte Ihr traumatisches Erlebnis vielleicht eine Orientierungshilfe für Ihren Lebensweg mit? Im Fall von Herrn J. war es damals die angestrebte Ausbildung. Was ist es bei Ihnen?

5. SINNHAFTHKEIT

Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Ist es der Hund? Die alleinstehende Oma? Oder der berufliche Lebensinhalt? Hat sich Ihr Lebenssinn nach Ihrer Krise verschoben, wie nehmen Sie ihn davor und danach wahr?