Darf von allen Coaches, Klientinnen oder TherapeutInnen genutzt werden. Ich freue mich über eine freundliche Erwähnung. Eine kleine „Überprüfung“ und Ergänzung auf dem Weg des integrativen Coachings und der Schematherapie SFIP sowie des Schema-Coachings. Beste Grüße! Björn Migge

A Acceptance

Du bist nicht deine Gedanken. Sie finden statt. Lerne Deine Gedanken kennen, beobachte sie achtsam, würdige sie, lerne ihre Geschichte und Absicht kennen, die Umstände, in denen sie auftreten. Entwirre Ereignisse und Interpretationen und automatische Abfolgen von Gedanken und Wertungen (Disidentifikation, Defusion), denn Deine Wertungen bestimmen Deinen Weg.

C Coer und Core

Finde heraus, was Du wirklich willst, wer Du wirklich bist. Tief in Deinem Herzen. Erkenne Deinen wirklichen Weg, Dein wirkliches Ziel. Lege Pseudoziele ab (Bewältigungsmodi, Angst, den leichten Scheinweg) und entdecke Deine wirklichen Werte. Nimm den wirklichen Weg in den Blick und folge Deinem Herzen oder wahren Wesenskern.

C Commitment

Du musst einen Entschluss fassen, wenn Du Dich verändern möchtest! Dieser Entschluss ist völlig neu, wenn Du den Weg der Akzeptanz gegangen bist und die Werte und Ziele Deines

Wesenskerns erfasst hast. Nun musst Du Dich entscheiden! Ohne Entscheidung geschieht keine Veränderung. Fasse den Entschluss, der Dich wirklich auf Deinen Weg bringt! Folge den Gefühlen und Gedanken auf diesem „guten“ Weg; nicht mehr den Gedanken, Bildern, Gefühlen der anderen Wege.

E Empowerment

Der wirkliche Weg ist schwer! Denn die alten Gedanken und Ängste und alten Stimmen des Pseudoselbst melden sich immer wieder. Darum musst Du trainieren und Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, die Deinen Entschluss stärken. Trainiere! Ohne Schweiß, Humor, etwas Schmerz, manchmal sogar Entbehrung funktioniert kein Training. Übe, stehe wieder auf, sieh auf den Weg und das Ziel, gehe weiter, übe. Eigne Dir hilfreiche Kompetenzen an. Schaffe tragende Netzwerke. Geh mit neuen und echten Freunden!

P Peace

Prüfe immer wieder: Macht Dich dieser Weg friedlich? Bringt er innere Teile in Dir in Einklang. Kannst Du auf diesem Weg – trotz notweniger Konflikte – in Frieden mit Dir und anderen Leben? Ist Dein Weg ein Weg der Kooperation, auf dem Du anderen helfen kannst? Ist Dein Weg im Einklang mit der Natur, der Erde, den anderen Lebewesen? Entsteht aus Deinem Weg mehr Frieden? Wenn ja: Dann gehe weiter. Wenn nein: Dann hole Dir weise Hilfe: Manchmal ist ein kleiner Unfrieden notwendig, wenn er danach zu mehr Frieden führt. Manchmal ist aber noch eine Stimme in uns, die uns etwas vormacht.

T Transformation

Neue Wege bedeuten Veränderung! Bist Du denn wirklich bereit zu einer Veränderung? Das ist entscheidend. Wenn Du bereit bist und den Weg der Veränderung gehst, dann sollte Deine Veränderung wahrnehmbar sein: Dein Wesen, Deine Freunde, Dein Sprechen, Dein Körper, Dein Gang, Dein Blick, Dein Tagesablauf, … Ist da wirklich eine Veränderung erfahrbar für Dich und andere? Wenn nein: Dann drehst Du Dich nur in Gedanken über Veränderung. Das ist aber nicht gelebte Veränderung.

Verweise:

Es geht hier nicht um Meditation und vordergründige Spiritualität, sondern um einen Schulung den Denkens, Fühlens, Entschließens und Handelns. Einzelne Elemente werden hier weiter erläutert:

Migge, Björn: Handbuch Business-Coaching. S. 116 Konstruktivismus, S. 81 Mentale Strategien, S. 178 f Staubschicht, S. 134-141 Orientalisches Konzept der Mentale, S. 253 ff Selbstführung

Migge, Björn: Schema-Coaching. S. 208 ff Gedanken und Erfahrung sowie Akzeptanz, S. 290 ff Achtsamkeit