

Häufig betonen Menschen in Selbstaussagen, starke persönliche Herabsetzungen, wenn es gerade nicht 100% gut gelaufen ist.

„Ich Idiot, das habe ich voll vermässelt, ich bin scheinbar zu blöd, ...“

Diese Stimme des inneren Kritikers mag ja durchaus sinnvoll sein, wenn es darum geht:

- + vor einer Gefahr zu warnen
- + Chancen zu erkennen
- + falsche Entscheidungen neu zu überdenken
- + auf etwas hin zu weisen

Oben genannte Pauschalurteile helfen uns in keinster Weise weiter auf unserem Lebensweg und schon gar nicht in unserer Entwicklung.

Ergebnisse aus der Hirnforschung bestätigen die Emotionsentfaltung/-fesselung durch innere Dialoge. Das kann so weit gehen, dass es zu einer Gewohnheit wird, sich selbst herab zu setzen und sich, bei jeder sich bietenden Gelegenheit, schlecht zu reden.

Wer immer nur die Dornen in der Hecke sieht, wird die Rosen nicht erkennen. So betreiben wir Raubbau an unserer Zufriedenheit und bremsen jeden Erfolg. Auch die tatsächlichen Hindernisse bleiben letztendlich unerkannt.

Coaching kann einen guten Hinweis durch das Erkennen dieser einschränkenden inneren Haltung und Feedbackschleifen liefern. Damit ist ein Perspektivenwechsel als erster Schritt, für eine veränderte Einstellung zur Arbeit, zu sich und den Handlungen möglich.

Und wenn einmal wirklich etwas nicht so wie geplant geklappt hat, gibt es ja noch die WIDEG-Frage. Wofür ist das eine Gelegenheit? So können wir aus Fehlern einfach das Beste tun. Wir lernen daraus und wachsen.



Paul Lürzer KG  
Weinbergstiege 2  
5201 Seekirchen am Wallersee  
Coaching- & Mediationsraum  
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140  
E-Mail: [office@luerzer-training.at](mailto:office@luerzer-training.at)  
Website: <http://www.luerzer-training.at>  
Xing: [https://www.xing.com/profile/Paul\\_Luerzer](https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer)  
Skype: luerzerpaul