DIECOACHINGSTUNDE
FRANZISKA PLESSER

Dein Glücksboost

Mini-Workbook

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de

Herzlichen Glückwunsch

Wir alle wollen glücklich sein. Doch wie oft kommt etwas dazwischen.
Wir haben so viel zu erledigen, wollen überall unser Bestes geben und rasen durch das Leben.

Ergebnis: Viel Stress – wenig Glück.

Wir übersehen die kleinen und großen Glücksmomente und geben uns keine Zeit sie zu spüren. Das ist nicht nur schade und macht das Leben grauer, sondern es führt auch dazu, dass wir weniger Kraft und Energie verspüren und immer anfälliger für die Folgen von Stress werden.

Daher HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH an dich! Denn du hast heute den
ersten Schritt gemacht und dich für dein Glück entschieden.

Glück ist eine Entscheidung

Vielleicht kommt dir das bekannt vor:

- Wenn ich einen neuen Job habe, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich meinen Traummann finde, dann bin ich glücklich.
- Wenn meine Kinder groß sind, dann starte ich durch und bin glücklich.
- Wenn ich xx Euro im Monat verdiene, dann bin ich glücklich.

Das ist falsch! Glück ist kein Ziel. Glück ist der Weg.

Wie leben oft auf unser Glück hin und stellen uns gerne vor, wie es sein wird, wenn xy eintritt. Dann, wenn wir alles erreicht haben, so glauben wir, sind wir glücklich und unser Leben geht los. Doch oft stellen wir fest, dass das Glücksgefühl dann auch nur kurz da ist und schon müssen wir das nächste Glücksziel erreichen. So rennen wir im Grunde, dem Glück die ganze Zeit hinterher. Das ist anstrengend und hat zur Folge, dass wir den Weg dorthin als schwer und anstrengend erleben.

Wäre es also nicht viel besser, wenn du glücklich auf deine Ziele zuzusteuern würdest?

Meine Antwort? Ein klares „Ja!“

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de

Wer bin ich

Hallo, ich bin Franziska. Ich bin Coach und Mentoring für Frauen.

Meine tiefste Überzeugung ist, dass jede Frau glücklich und erfolgreich sein kann.

Ich lebe in Berlin, habe vier Kinder und bin verheiratet. Ich war 12 Jahre als Geschäftsführerin eines Bauverbandes tätig und ich weiß ganz genau, wie schnell der Alltag uns die Fähigkeit raubt, auf unser Glück zu achten und es zu fühlen. Das habe ich selbst erlebt.

Als Coach und Mentorin weiß ich, wie wichtig es ist, dass wir uns auf das Glück fokussieren und welche Tools wirklich wirken, um Glück nicht nur anzustreben, sondern täglich zu erleben. Eine Klientin sagte kürzlich zu mir: „Mein Leben fühlt sich wieder so prall an. Mit dir zu arbeiten, war mein größtes Glück."

Ich freue mich, dass du dir meinen Glücks-Boost heruntergeladen hast und wünsche dir jetzt viel Spaß mit den Übungen.

Wenn du Fragen haben solltest, melde dich gerne bei mir unter hallo@diecoachingstunde.de Ich bin für dich da!

Noch mehr spannende Tipps rund um die Themen Glück, Selfcare, Selbstbewusstsein und Zeitmanagement findest du auch auf meinem Blog.

Komm gern auch dort mal vorbei.

Glück fühlen

In dieser Übung kommst du mit deinem Glücksgefühl in Kontakt und verankerst es in deinem Herzen.

Step 1. Übung:

Such dir eine Situation aus, in der du richtig glücklich warst.
Schließe die Augen und lass dich auf diese Situation ein. Unser Gehirn kann praktischerweise nicht unterscheiden, ob du an die Situation nur denkst oder sie tatsächlich gerade erlebst. Das bedeutet, dass du in beiden Fällen, Glücksgefühle produzierst. Wenn du deine Glückssituation gefunden hast und spüren kannst, beantworte dir folgende Fragen:

Warum willst du glücklich sein? Warum ist dieser Grund wichtig für dich? Was ist dann möglich? Wir fühlt sich dieser Zustand für dich an? Wie kannst du dieses Gefühl beschreiben? Wenn es eine Farbe hätte, welche wäre es dann? Wenn es einen Klang hätte, wie würde es dann klingen? Wenn es einen Geruch hätte, wie würde es dann riechen? Wenn es einen Geschmack hätte, wie würde es schmecken? Wenn es eine Form hätte, welche Form wäre das? Wenn es eine Konsistenz hätte, wie würde sich diese anfühlen?

Wo in deinem Körper kannst du das Gefühl jetzt am stärksten spüren? Es ist nicht wichtig, ob du alle Fragen beantworten kannst. Versuch einfach dein ganz spezielles Glücksgefühl, so gut es geht zu erspüren, zu visualisieren und kennen zu lernen. Wenn du ganz in dem Gefühl drin bist, dann lass es in dein Herz hineinfließen und sich von dort in deinem ganzen Körper verteilen. Wie fühlt sich das an? Genieße diesen Zustand einen Augenblick und atme einfach entspannt ein und aus. Nimm nun die Bilder und Wahrnehmungen, die sich vor deinem inneren Auge entwickeln mit und speichere sie in deinem Herzen ab. Zu diesem Ort, kannst du nun immer wieder zurückkommen, um dein Glücksgefühl zu erleben.

Step 2. Training

Mach es dir zur Gewohnheit mindestens 1x täglich diesen Glückzustand abzurufen. Vielleicht magst du es direkt nach dem Aufwachen tun. Lass das Gefühl dann in deinen ganzen Körper strömen und genieße diesen wunderbaren Start in den Tag. Auch in stressigen Situationen kann es dir guttun, kurz innezuhalten, vielleicht den Raum zu wechseln und in dich hineinzuspüren und das Glücksgefühl abzurufen. Du wirst merken, wie dein Stresspegel nach unten saust. Danach kannst deine Tätigkeit in diesem positiven Gefühl weiterführen.

Was du lernst? Du lernst, dass Glück jederzeit für dich verfügbar und abrufbar ist. Nicht die Erreichung deiner Ziele machten dich glücklich, sondern du bist schon glücklich. Und mit dem Gefühl des Glücks gehst du durch das Leben, auf deine Ziele zu.

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de

Glücks-Boost

So geht's

In dieser Übung stellst du deinen Fokus auf das, was dich glücklich macht und dir Energie bringt. Und du identifizierst Energieräuber und lernst, wie du sie ...

a. Zeichne
ein, wie hoch dein Glückstank auf der nächsten Seite des Workbooks im Augenblick gefüllt ist. Wie glücklich bist du gerade?

b. Schreibe
5 Dinge auf, die dir Energie ziehen und dich von deinem Glückszustand wegbringen. Beschreibe so konkret wie möglich.

c. Schreibe
5 Dinge auf, die dir Energie geben, dir Spaß machen und bei denen du dich glücklich fühlst. Beschreibe auch hier möglichst konkret.

d. Suche
dir einen Punkt auf der Liste mit den Punkten aus, die dir Energie wegnehmen. Überlege, was du tun kannst, damit dieser eine Punkt dir weniger Energie abzieht. Wo könntest du Unterstützung bekommen, wen könntest du um Hilfe bitten? Wie könntest du die Situation, falls nicht veränderbar, verschönern. Formuliere positiv. Schreibe dazu, wann du deine Ideen konkret umsetzen wirst. Was oder wer kann dir ggf. dabei helfen, dass du es wirklich tust?

e. Suche
dir drei Punkte auf der Liste aus, mit Dingen, die dir Spaß und dich glücklich machen. Was kannst du tun, um zumindest eine Sache täglich umzusetzen? Wie kannst du noch mehr davon in dein Leben integrieren? Schreibe auch hier auf, wann du was umsetzen wirst und wer oder was dir dabei vielleicht helfen kann.

f. Schaue
dir deine Ergebnisse noch mal an. Wie fühlst du dich damit? Schreibe es gerne auf.

TIPP 1: Nimm dir Zeit. Denke kreativ und bleib dran. Unser Gehirn braucht manchmal etwas, bevor es mitmacht. Wenn du aber nicht lockerlässt, sprudeln die Ideen nur so hervor.

TIPP 2: Frage dich jeden Tag wieder, was dir heute Freude bereiten könnte. Je mehr wir von dem tun, was wir uns glücklich macht, desto mehr ziehen wir Glücksmomente in unser Leben.

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de

Fülle deinen Glückstank

Zufluss

100 %

Dein Glückstank

50 %

0 %

Abfluss

5 Dinge, die dir Spaß und dich glücklich machen

5 Dinge, die dir Energie ziehen

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de

Gut gemacht!

Du kannst stolz auf dich sein. Jetzt hast du dein Glücksgefühl verankert und kannst es jederzeit abrufen. Und du weißt, wie du deinen Glückstank immer wieder auffüllen kannst.

Das sind zwei wichtige Schritte, um sich für ein glückliches Leben zu entscheiden.

Willst du mehr?
Vielleicht willst du:

- Raus aus dem Superwoman- Modus und rein in dein Leben?
- Wissen, was du willst und wie du dranbleibst?
- Glückliche Kinder und eine glückliche Partnerschaft?
- Nochmal erfolgreich neu- oder durchstarten?
- Über deine aktuellen Herausforderungen mit mir sprechen?

Dann melde dich hier gerne zu einem kostenlosen Kennlerngespräch an. Lass uns miteinander telefonieren und gucken, wie ich dich in deinem Leben bestmöglich unterstützen kann.

Ich bin für dich da!

Alles Liebe
Franziska

© by Franziska Plesser - Die Cochingstunde - E-Mail: hallo@diecoachingstunde.de -
Web: www.diecoachingstunde.de