



COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

„Mit den **eigenen** Karten spielen“

„Wäre ich doch wie Anne...“, „Könnte ich so gut verhandeln wie Klaus...“ oder „Wenn ich so aussähe wie Stefanie...“ hat bestimmt jede/r schon einmal bei sich gedacht.

Auf die Stärken der anderen schauen, sich selbst klein zu machen, zuschauen statt mitzuspielen und sich ein Leben lang andere Karten wünschen ist eine sichere Anleitung zum Unglücklichsein.

Dabei gibt es ein ganz einfaches Erfolgsrezept: spielen Sie mit den Karten, die Sie auf der Hand haben. Denn es kommt nicht darauf an, welche Karten Ihnen das Leben gegeben hat, sondern wie gut Sie damit spielen. Schauen wir uns doch mal gemeinsam Ihre Karten an. Nahezu jeder Mensch hat mindestens drei Trümpfe in der Hand:

das sind Ihre Stärken, Ihre Fähigkeiten und Ihre Ressourcen, wozu auch Ihr Besitz zählt. Natürlich gibt es auch „Unkarten“, die ich als Ihre Schwächen bezeichnen würde, doch dazu später.

Erster Trumpf: Ihre Stärken - alles, was Sie sind

Das Problem ist nicht, dass Menschen keine Stärken haben, sondern dass den meisten Menschen ihre Stärken nicht bewusst sind. Das ist wie ein Spieler, der Trümpfe auf der Hand und weiß es nicht! Sind Sie z.B. sportlich, musikalisch, kreativ, redegewandt, begeisternd, motivierend, logisch, intuitiv, humorvoll, intelligent, attraktiv, positiv, phantasievoll, organisierend, mathematisch...? Dann spielen Sie diese Karten auch selbstbewusst auf. Niemand hat etwas davon, wenn Sie Ihr Licht unter den Scheffel stellen. Stärken machen stark - Schwächen machen schwach.

Zweiter Trumpf: Ihre Fähigkeiten - alles, was Sie gut können

Menschen, die ihre Fähigkeiten für selbstverständlich halten, sagen Sätze wie: „Ach, das ist doch nichts besonderes“ oder „Das kann doch jeder“. Nur, weil Ihnen etwas leicht fällt, muss es noch lange nicht heißen, dass es anderen auch so geht. Können Sie z. B. tanzen, singen, erklären, verhandeln, verkaufen, Arbeit delegieren, führen, Geschäfte machen, gut zuhören, Probleme lösen, gut

reden, die Initiative ergreifen, Menschen fördern, andere zum Lachen bringen, Regie führen, oder gut Auto fahren? Dann: Herzlichen Glückwunsch, denn je mehr Fähigkeiten Sie haben, desto mehr Chancen haben Sie.

Dritter Trumpf: alles, was Sie haben

Dem kommen Sie auf die Spur, wenn Sie sich die Frage beantworten: „Wofür bin ich alles dankbar?“

Dazu zählen Dinge wie Ihr Heim, Ihr Büro, Ihre Gesundheit, finanzielle Rücklagen o. Einkommen, Ihr Auto, Ihre Beweglichkeit, Ihre Beziehungen, usw. Zum Beispiel sind Menschen, die an Sie glauben und unterstützen, ein hoher Trumpf, der oft unterschätzt wird. Außerdem ist Dankbarkeit der Schlüssel zur Entspannung, wenn Angst, Neid, Missgunst oder Sorgen in Ihnen hochkommen.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie Sie Ihr Leben gestalten können mit dem, was Sie sind, was Sie können und was Sie haben, müssten Sie viele Antworten bekommen.

Un-Karten

Aber niemand hat nur Trümpfe auf der Hand. Wir haben auch ein Beiblatt, sogenannte Un-Karten bzw. Schwächen. Mein Tipp: machen Sie Ihre Schwächen nicht so wichtig - auch nicht die Ihres Partners. Sie wissen ja schon aus vorherigen Artikeln: worauf Sie sich konzentrieren, das wird mehr. Und wenn das Leben Ihnen eine Zitrone gibt, können Sie immer noch Limonade davon machen.

Verlierer

Es gibt zwei Arten von Verlierern: der Aufgeber und das Opfer. Aufgeber schmeißen ihre Karten hin und sagen: „Jetzt habe ich zweimal hintereinander ein Spiel verloren, ich gebe auf.“ Sie glauben nicht mehr an den Erfolg und damit haben sie schon verloren. Der andere Verlierer spielt die Opferrolle und beklagt sich: „Immer bekomme ich die schlechten Karten.“ Diese Menschen schieben die Verantwortung für ihr Leben von sich weg auf andere.

„Was geschieht, wenn man sein Leben in die eigenen Hände nimmt? Etwas ganz Schreckliches: man hat keine Sündenböcke mehr.“ (ERICA JONG, amerik. Schriftstellerin)

Man kann beim Spielen verlieren, d.h., wenn Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen, sich zeigen, etwas aufbauen, riskieren, sich für etwas einsetzen usw., dann kann es auch schiefgehen. Aber wenn man gar nicht mitspielt, hat man dann nicht schon verloren? Ich stimme eins zu eins mit dem überein, was ANTHONY QUINN dazu gesagt hat: „Gewinnen, verlieren, unentschieden spielen - alle, die nach den Sternen greifen, sind Helden.“

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Sind Sie normal oder glücklich?

Weitere Infos und Anfragen unter:
Erna Hüls Seminare & Coaching
 Große Allee 76 • 46397 Bocholt
 Tel. 02871-2373653
 info@ernahuels.de • www.ernahuels.de



Erna Hüls