

# Die innere Ruhe finden

## Selbstcoaching als Hilfe




Edith Schelbert-Bisig  
dipl. Coach AGP  
Familienstellen  
Coaching  
Begleitung

Seemattliweg 19  
6423 Seewen  
Telefon 079 682 85 86  
info@persoenlich.org  
www.persoenlich.org



Wenn keine Ruhe mehr einkehrt und mich unbewusst oder bewusst etwas beschäftigt, bewegt, belastet...mir den Schlaf raubt... dann ist es Zeit für ein paar Fragen in folgendem Ambiente:

- 
- Ich bin okay ... einfach anders
  - Ich nehme mich und meine Bedürfnisse ernst und pflege einen liebevollen Kontakt mit mir selber, nehme mir Zeit für mich und gehe in Verbindung zu mir.

Zwei Grundbedürfnisse: **wachsen** (sich entwickeln) und **in Beziehung sein**

Die wichtigste Aufgabe als Eltern ist mein Eigenes in Ordnung zu bringen und/oder in Ordnung zu halten. Alles Andere ergibt sich daraus: Verantwortung übernehmen, Vorbild sein... Wenn ich für mich gut Sorge, weiss ich, was es heisst, für ein Kind gut zu sorgen. Wenn ich zufrieden bin, bin ich mehr für mich und die andern.

Das Ganze ist mehr als nur die Hälfte. Es ermöglicht mir eine Wahl: was dient in dieser Situation mehr dem Leben? Die beiden Hälften sind gleichwertig und führen zu einem Neuem, welches Verbindung bringt:  $1 + 1 = 3$  : Vater + Mutter = Kind

## Selbstcoaching: Licht ins Dunkle/Unbewusste bringen

Erwachsen sein: ich übernehme die Verantwortung für mein Glück, meine Gesundheit, Zufriedenheit, Schlaf, Ruhe...

Kommunikation gegen innen und aussen, verbindliche Ziele setzen und durchführen:  
*Gedanken sind wie der Schein einer Taschenlampe, die Umsetzung davon ist ein Scheinwerfer!*

Dranbleiben, dranbleiben, dranbleiben

*Ich bin die einzige Person, die ein Leben lang bei mir bleibt !!!*



Du darfst! Es ist Dein Leben! Mache was Gutes daraus.... viel Glück.

