



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

Bleib ich – geh ich?

Kaum etwas blockiert uns so sehr, als sich nicht entscheiden zu können. Je nach Prägung, Erfahrung oder Charaktereigenschaft fühlt sich der Eine genervt, den Anderen wiederum lähmt es zu keinem Entschluss zu kommen. **Gewissheit** darüber ob man im bisherigen Berufs- oder Privatleben **weitermachen** möchte **oder** doch einen **Neustart** wagen soll erlangt man z. B. durch Selbstreflexion.

Wie geht das?

- 1) Achten Sie darauf, für eine Weile ungestört zu sein. Schalten Sie Telefon, Handy, Musik etc. aus. Suchen Sie sich eine Sitzgelegenheit, bei der Sie aufrecht sitzen können. Schließen Sie Ihre Augen und **konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem**. Beim Einatmen durch die Nase zählen Sie 21, 22. Beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund zählen Sie 21, 22, 23, 24.

Wichtig: auf Bauchatmung achten. Zumindest 5 x wiederholen.

Tipp: Hand auf den Bauch legen, den Atem in den Bauch lenken, der Bauch wölbt sich.

➤ **Sie entspannen sich und bekommen Zugang zu ihren Gedanken**

- 2) **Beobachten Sie nun Ihre Gedanken**, ohne sie zu bewerten. Den Aspekt, der immer wieder vor Ihrem geistigen Auge erscheint bzw. dort wo Ihre Emotionen hingehen, sollten Sie angehen.

➤ **Sie entwickeln die Fähigkeit Ihre Seelenzustände besser wahrzunehmen**

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

- 3) Legen Sie dann für Ihr Thema eine Liste an: **Was soll sich ändern? Was soll bleiben wie es ist?** Z.B. „Ich will als Selbständiger nicht mehr soviel Stress, aber ich will mir eine gewisse Freiheit im Job bewahren.“ Oder: „Meine Beziehung nervt mich. Mein Partner und ich haben so unterschiedliche Vorstellungen.“

Schreiben Sie so konkret wie möglich auf, was alles für das Bleiben spricht und was für das Gehen. **Notieren Sie auch Gedanken**, die Ihnen absurd erscheinen. Um zu Ihrer ganz persönlichen Lösung zu kommen kann Kreativität ein hilfreicher Schlüssel sein.

➤ **Sie kommen zu größerer Klarheit**

- 4) Konfrontieren Sie sich mit den **3 klassischen Veränderungsbremsen**

Faulheit, Feigheit, Fixierung

Fragen Sie sich:

.) Bin ich zu faul um meine Komfortzone zu verlassen? Z.B. „Ich müsste Bewerbungen schreiben und mich vorstellen, das ist ja so mühsam“

.) Fehlt mir der Mut, etwas zu verändern? Z.B. „Wer weiß ob ich jemals wieder einen neuen Partner finde?“

.) Gibt es fixe Ideen, denen ich hinterherlaufe? Z.B. „Ein Partner an meiner Seite muss einen Titel haben“

➤ **Sie finden heraus, ob die Veränderung wirklich notwendig ist**

- 5) **Akzeptieren Sie Angst vor dem Unbekannten**

Angst möchte uns, mittels innerer Stimme auf etwas hinweisen. Überstürzen Sie keine Entscheidungen. Ob Sie heute Pizza oder nur Salat bestellen, ist bloß eine Frage von 1 Kilo mehr oder weniger auf der Waage. Eine langjährige Beziehung aufs Spiel zu setzen oder einen guten Job zu schmeißen verdient deutlich mehr Überlegung.



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

Nehmen Sie zweifelnde Stimmen in Ihrem Inneren ernst. Nervt mich wirklich mein

Partner, mein Job oder liegt meine Unzufriedenheit an etwas ganz anderem?

Würde ich meine Sicherheit vermissen, wenn sich meine jetzige Situation verändert?

Verhandeln Sie Kompromisse zwischen den unterschiedlichen Stimmen, überlassen Sie nicht einer einzigen Stimme die Oberhand.

➤ **Sie gelangen leichter raus aus der Sackgasse**

6) Drehen sich Ihre Gedanken dennoch im Kreis, **hadern Sie weiterhin mit**

Ja/nein/vielleicht/ich weiß nicht? Dann sollten Sie sich im professionellen Gespräch

mit einem geschulten Berater/Coach Unterstützung für mehr Klarheit und Entschlusskraft holen.

Holen Sie sich bei mir Unterstützung auf dem Weg zur Entscheidung und

verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.

Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Ihre Regina Winter