

Lernen am Modell

Kinder orientieren sich an Erwachsenen. Vielleicht haben Sie schon selbst bemerkt, dass Vorleben stärker wirkt als Anweisungen und Verbote.

Ebenso lernen Erwachsene am Modell, wenn Sie Vorbilder haben. Im Coaching kommen oft Aussagen wie

„Wenn ich doch nur so mutig wäre wie ...“

„Wenn ich genügend Geld hätte, würde ich ...“

„Wenn ich mehr auf mich selbst schauen würde, könnte ich ...“

Diese Sätze sind wichtig und weisen den Weg zu einem erfüllteren Leben. Meist haben wir Vorbilder im Kopf, wenn wir uns einen neuen Entwicklungsschritt vorstellen.

Doch es ist natürlich nicht nur die Vorfreude, die uns in Bewegung bringt. Ängste und Unsicherheiten halten uns davon ab, zielstrebig und geradlinig voran zu kommen. Oft sind es zwei Schritte nach vorn und drei zurück, die uns entmutigen.

Doch wenn wir dranbleiben, erreichen wir unser Ziel. Es hängt jedoch davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Schauen wir nur auf das, was nicht möglich ist?

Auf die gescheiterten Versuche?

Und auf die Grenzen, die uns unverschiebbar erscheinen?

Oder heben wir unseren Blick und suchen den Horizont nach neuen Möglichkeiten ab?

Nehmen wir die Unterstützung von anderen an?

Wertschätzende Rückmeldungen und konstruktive Kritik sind

wichtige Elemente, um selbst voran zu kommen.

Ich merke eine deutliche Veränderung, wenn ich es schaffe, sowohl Begeisterung als auch Unzufriedenheit sofort auszusprechen. Das dient dann oft auch anderen als Modell, um selbst mehr auf das Positive zu achten und nicht nur zu nörgeln, wenn etwas schief gegangen ist.

Wie kommen Sie voran?

Welche Tricks helfen Ihnen, wenn Sie am liebsten aufgeben würden?