



## **Hör auf zu sollen!**

*Du bist doch schon alles, was du sein sollst!*

Ich sollte dringend mehr Sport treiben, gesünder essen, weniger rauchen, sollte konsequenter sein, weniger arbeiten, mich mehr um die Familie kümmern, gelassener werden ... Was ist es bei Ihnen? Was sind Ihre Solltes? Und warum sollten Sie das immer noch? Warum haben Sie das nicht längst? Klar, logisch, die Antwort kennen wir alle.

### **Nicht auf den Mangel fixieren!**

„Mir fehlt die richtige Einstellung!“, „Ich habe noch nicht das richtige Rezept gefunden!“, „Ich habe einfach zu wenig Zeit!“ Das sind gute Gründe. Leider helfen sie nicht. Nicht ein bisschen. Weil Sie sich dabei auf etwas konzentrieren, was Sie nicht haben: bessere Einstellung, richtiges Rezept, mehr Zeit. Das zu finden kann dauern, wie wir alle nur zu gut wissen. Deshalb ist es besser, wir konzentrieren uns auf etwas, das wir schon haben.

### **Bright Spots**

Das Verrückte und didaktisch Interessante an allen Solltes ist: Das sollten Sie nicht bloß, das können Sie schon! Das haben Sie schon bewiesen. Jeder von uns hat bereits Situationen erlebt, in denen er oder sie (und sei es nur aus Versehen) das richtig gemacht hat, was er eigentlich sollte. Jede(r) der „eigentlich“ gelassener sein sollte, war das schon mehrfach. Vielleicht nicht in der fraglichen Situation, aber in anderen Situationen. Erinnern Sie sich? Ja, das Kramen in der Erinnerung kann einige Minuten dauern. Aber aus inzwischen 20 Jahren Coaching-Erfahrung und insbesondere aus dem Coaching von stressimmun\*-KlientInnen weiß ich: Jede(r) erinnert sich nach wenigen Minuten an solche Ausnahmesituationen, an solche Bright Spots, wie der Change-Experte sagt. Fokussieren Sie also nicht auf Ihren Mangel an Einstellung oder Zeit oder sonstwas, sondern auf Ihren Bright Spot, an dem der Mangel keine Rolle spielte!

### **Mach'ne Pille draus!**

Denken Sie an einen Ihrer Bright Spots, nein: Fühlen Sie sich rein. Was haben Sie gesagt? Gedacht? Gehört? Gesehen? Wie hat sich das angefühlt? Wo hat sich das angefühlt? Wie war Ihre Körperhaltung? Wie Ihre Atmung? Speichern Sie diese internen Komponenten des Bright Spot ab, komprimieren Sie sie gedanklich und gefühlsmäßig und machen Sie eine Pille (oder Spritze) draus, die Sie bei Bedarf einnehmen. Für Methodenkompetente: Ja, das ist die Ankertechnik. Tragen Sie Ihr Pillendöschen immer bei sich. Und bei Bedarf nehmen Sie Ihre stressimmun\*-Pille. So einfach ist es manchmal, stressimmun zu werden und ein besseres Leben zu führen. Einfach eine Pille einwerfen!

*Getting success on the road.*

WOELKNER CONSULTING



Wünschen wir uns das nicht alle? Aber, Vorsicht! Selbst Aspirin sollte man richtig einnehmen.

**Don't overdose!**

Manche sind von dem genial einfachen und hoch wirksamen Pillenrezept so begeistert, dass sie ihr ganzes Leben umkrepeln wollen: Jetzt endlich werde ich gelassener, fitter, schlanker, Nichtraucher ...! Nein, tut mir leid: Dann passiert genau das, was passiert, wenn Sie ins Bad an den Pillenschrank gehen und jede Pille schlucken, die Sie darin finden. Deshalb: Bitte immer nur eine Pille pro Behandlungsperiode. Wenn die eine Pille wirkt, merken Sie das. Dann fahren Sie ihren Gebrauch langsam zurück, warten zwei, drei Tage und nehmen die nächste Pille. Immer schöne eine Pille nach der anderen. So wird das was. Welche Pille soll's denn heute sein?

Achtsame Grüße

\* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)