

# Schweinehund – Coaching

## Fragen zur Selbstreflexion

Dieses Tool soll dazu dienen durch Selbstreflexion die Wirkung seines Schweinehundes zu reduzieren um besser ins Handeln zu kommen. Die Arbeit des Schweinehunds wird dabei gewürdigt und vielleicht findet man auch gemeinsame Bedürfnisse, die einen Austausch zum gewünschten Verhalten erleichtern. Oft sind es mehrere Situationen in denen wir „blockiert werden“. Hier gilt es für jede Situation selber zu arbeiten. Sollte es die selben Auslösereize geben, dann kann man hier agieren.

### Vorgehen:

Schnapp dir einen Stift, einen Block (oder großes Blatt Papier) und mach es dir gemütlich. Evtl. mit einer Tasse Tee oder Kaffee. Mach dir zu jeder dieser Fragen Notizen.

Erstmal ist es wichtig, dass du dir über dein Anliegen bewusst wirst. Was genau möchtest du den machen? Was ist dein Ziel. Gibt es vielleicht mehrere Ziele, die du dadurch erreichen möchtest? (Hierzu gibt es noch das Dokument Ziele setzen)

Stelle dir zu den Fragen unten die Zusatz Frage: Und was noch?

Viel Spaß – und wenn du absolut nicht weiterkommst! Melde dich.

### Fragen:

- 1. Beschreibe dein Anliegen? Was ist dein größter Wunsch, der sich durch dein Anliegen erfüllt? Wie stark sehnst du dich danach? Skala 1-10 – Was würde dein bester Freund sagen, wie stark du dich nach diesem Wunsch sehnst?**
- 2. Beschreibe deinen Schweinehund. Welchen Namen hat er? Wie sieht er aus? Wie in dir sitzt er? Wie fühlt es sich an, wenn er aktiv ist? Wo genau spürst du es? Was kannst du während dessen vielleicht hören? Welche Körperhaltung nimmst du ein?**
  - a. Zusatz: Stell dir eine typische Situation vor und durchlebe sie.**
- 3. Was ist gut daran, dass dein Schweinehund (gerne beim Namen nennen) dich von deinem Verhalten abhält? Was machst du stattdessen? Welches Bedürfnis wird befriedigt? (Und was noch?) Wie stark auf einer Skala von 1-10 sehnst du dich danach?**
  - a. Ggf. müssen mehrere Situationen beschrieben werden.**
- 4. Kann dein Anliegen beide Bedürfnisse abdecken und befriedigen? Ist es vielleicht das selbe Bedürfnis, dass angesprochen wird?**
  - a. Gibt es Widersprüche in den Bedürfnissen?**
- 5. Gab es schonmal Situationen, in denen du deinen Schweinehund überwunden hast? Beschreibe diese.**

6. **Wenn du deinen Schweinehund überwindest, was verändert sich alles? Was bleibt liegen? Wie fühlt es sich an? Wo spürst du es? Wann merkst du, dass du ihn überwunden hast? Wo befindet er sich dann?**
7. **Welche der geglückten Strategien sind für dich in deinem jetzigen Anliegen relevant bzw. von nutzen?**
8. **Welche Konkrete Strategie fällt dir ein, dein Anliegen umzusetzen und die Oberhand über deinen Schweinehund zu erlangen`?**
  - a. **Alternativ: Du hast dieses Verlangen, das in dir ein Gefühl xyz auslöst. Und jetzt merkst du, dass dieses Bedürfnis viel Stärker ist, als das andere.... Welcher Weg fällt dir ein, damit du in die Umsetzung kommst?**
9. **Wann willst du starten die Oberhand über deinen Schweinehund zu gelangen?**
10. ***Beschreibe dir jetzt noch einmal ganz genau***
  - a. ***Was genau du jetzt machen wirst***
  - b. ***Wie es sich anfühlt, was du siehst, was du hörst, wenn du dein Vorhaben in die Tat umgesetzt hast***
  - c. ***Was alles sich in deinem Leben dadurch verändern wird und wie andere dich dann wahrnehmen***

Du bist am Ende angekommen. Herzlichen Glückwunsch. Bitte beachte:

Den aktuellen Zustand akzeptieren lernen und sich dann nicht mehr verrückt darüber machen, was alles nicht läuft, kann vorübergehend auch sehr befreiend sein.

*Mehr zum Thema Schweinehund, habe ich in meinem Blog Artikel.*