



Christina Arras Consulting – Impulse für Entwicklung, www.christina-arras.de, 2020



### **Herzlich Willkommen!**

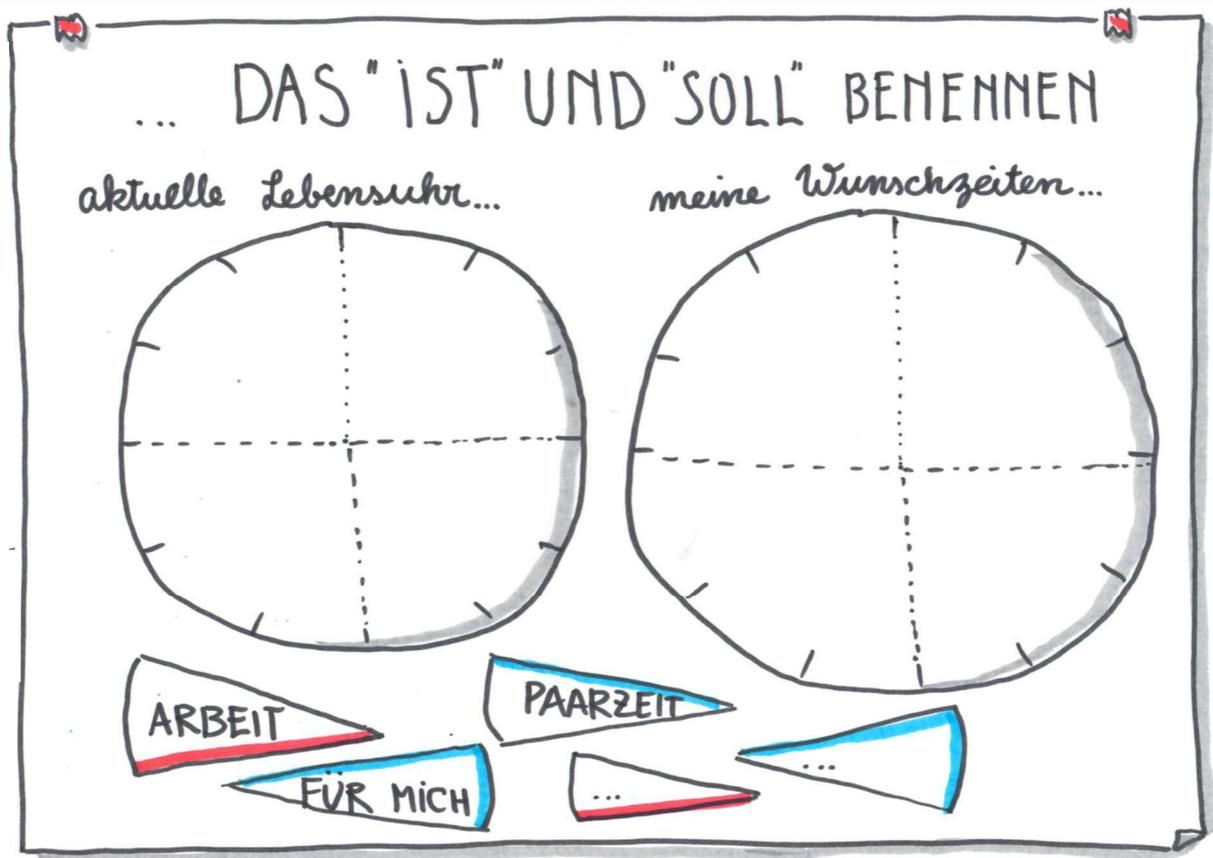
Dieses kleine Booklet ist dazu gemacht, Impulse für Entwicklung anzubieten.

Denn mein Verständnis ist: Sie geben sich im Coaching selbst den Rückenwind.  
Als Coach stelle ich das eine Mal eine „gute Frage“. Das andere Mal bringe ich eine nützliche Technik mit.  
Manches Mal habe ich einfach nur eine einladende Visualisierung im Gepäck.

Einige dieser Visualisierungen finden Sie hier versammelt. Wählen Sie die gerade nützliche aus!

Ihre Christina Arras

Christina Arras Consulting – Impulse für Entwicklung



Christina Arras Consulting – Impulse für Entwicklung, www.christina-arras.de, 2020

Seite 1

### Das „Ist“ und das „Soll“ benennen

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Bei genereller Unzufriedenheit und Stoßseufzer: Wo bleibt die ganze Zeit?
- \_ Wichtiges kommt zu kurz und anderes nimmt zu viel Zeit ein
- \_ Wenn Sie sagen: „Die Tage müssen anders werden und auch die Nächte“

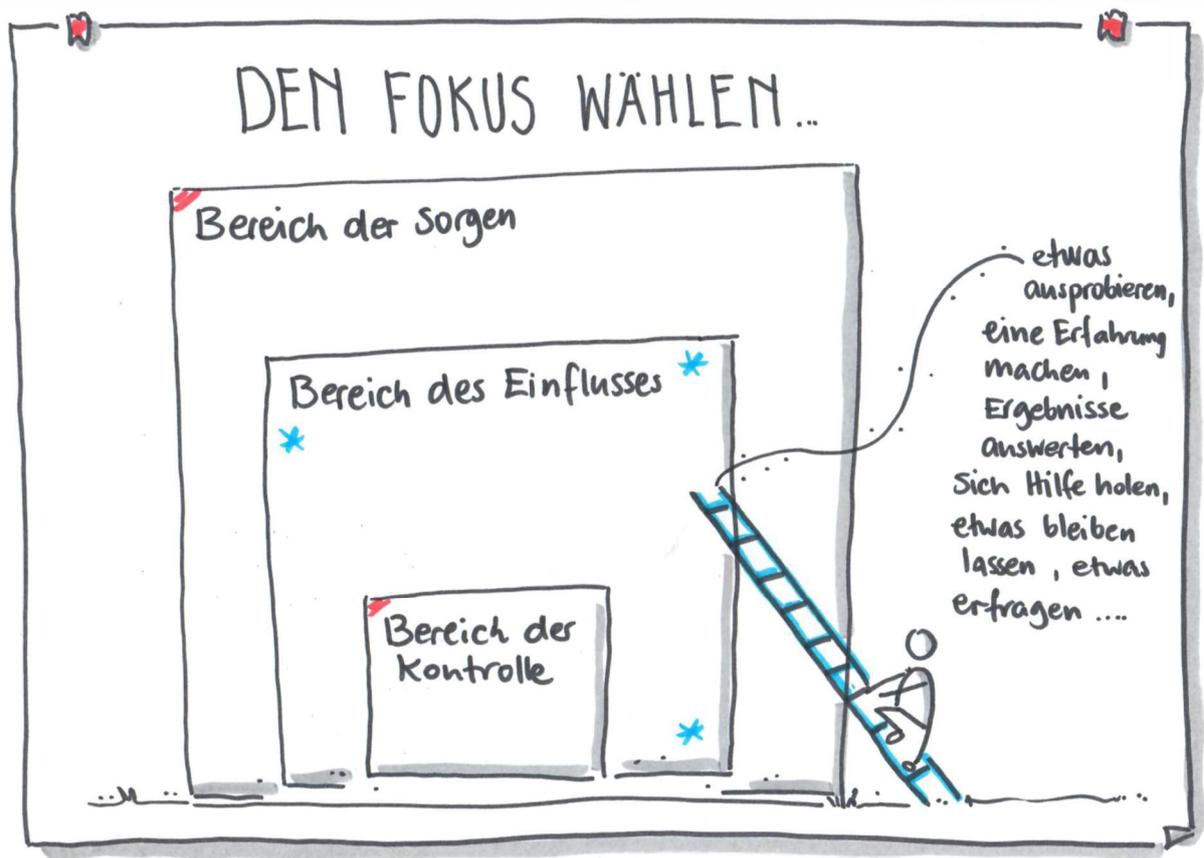
Was ist es? Innehalten, Bestandsaufnahme

Wie wird es gemacht?

1. Zeiteinheiten oder „Tortenstücke“ benennen: hierfür nutze oder möchte ich Zeit, z.B. Paarzeit, Lernzeit
2. Die IST Situation bezogen auf die verfügbaren Wachstunden abtragen (hier 12 Std., individuell mehr)
3. Die SOLL Zeiten bezogen auf die verfügbaren Wachstunden eintragen

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung!

Ein lösungsfokussiertes Gespräch lässt Sie Ihre Ressourcen (wieder-)entdecken!



Christina Arras Consulting – Impulse für Entwicklung, www.christina-arras.de, 2020

Seite 2

## Den Fokus wählen...

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Vielleicht wurde Ihnen eine Veränderung verordnet, quasi „übergestülpt“
- \_ Vielleicht planen Sie selbst eine Veränderung auf Basis der IST-Uhr und SOLL-Wunschzeiten
- \_ Wenn Sie sagen: „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll“

Was ist es? Ausbau der eigenen Resilienz durch klares Einsortieren

Wie wird es gemacht?

1. Listen Sie alle Gedanken/Gefühle zur aktuellen Situation oder zur anstehenden Veränderung auf
2. Sortieren Sie ein:
  - \_ Bereich der Kontrolle: das haben Sie allein in der Hand. z.B. Die Kleidung, die Sie heute auswählen
  - \_ Bereich des Einflusses: was Sie selbst wählen oder ausprobieren können – aber nicht kontrollieren
  - \_ Bereich der Sorgen: was Sie nicht direkt beeinflussen können: das Wetter, mögliche Reaktionen anderer
3. Legen Sie passende Strategien fest
  - \_ Bereich der Kontrolle: die eigenen Stabilisatoren sehen
  - \_ Bereich der Sorgen: Achtung Energieverpuffung! Immer, wenn ich mir Sorgen mache, dann (... sage ich laut ‚Stop‘, zähle ich meine Atemzüge, mache ich 10 Kniebeugen, lenke ich mich ab ...)
  - \_ Bereich des Einflusses: Eine Vorgehensweise ausprobieren, Hindernisse vorab ausmalen und Umgang damit konkret einplanen, Erfolgsmesszeitpunkt festlegen und Erfolge messen und feiern

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Und loten Sie für ein konkretes Thema den Bereich Ihres Einflusses aus!



### Kräfte erkennen ...

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Für das Neue spricht vieles, dagegen doch einiges
- \_ Wenn Sie sagen: „Soll ich, oder soll ich nicht?“
- \_ Wenn Sie nicht losgehen, obwohl doch eigentlich alles klar scheint

Was ist es? Eine Kraftfeldanalyse

Wie wird es gemacht?

1. Listen Sie alles auf, was zum Neuen zieht

- \_ Gedanken: welche Sätze, Bilder kommen, wenn Sie an das Neue denken?
- \_ Gefühle: wie fühlt es sich wo in Ihnen an, wenn Sie an das Neue denken?

2. ... dabei sind vielleicht auch andere – gegenteilige – Gedanken und Gefühle aufgetaucht.

- \_ Gedanken: welche Sätze, Bilder halten Sie beim Alten?
- \_ Gefühle: welche Empfindungen lassen Sie das Alte schätzen?

3. Für mutige Kombinierer:

- \_ Wie und wo werde ich möglicherweise etwas vom Alten im Neuen finden/bewahren können?
- \_ Wie und wo werde ich möglicherweise etwas vom Neuen im Alten integrieren/erleben können?

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Das Tetralemma z. B. öffnet Türen zwischen entweder und oder!



Christina Arras Consulting – Impulse für Entwicklung, www.christina-arras.de, 2020

Seite 4

## Perspektiven ergänzen ...

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Sie leiden und wissen in einer Sache nicht ein noch aus
- \_ Wenn Sie sagen: „Mir fällt nichts mehr ein!“
- \_ Wenn Sie sich nicht vorstellen können, dass das Problem (auch) in Ihrer Sicht der Dinge liegen könnte

Was ist es? Ein Raus-Zoomen aus der eigenen Problem-Trance

Wie wird es gemacht?

1. Legen Sie für „die Situation“ ein Blatt Papier auf den Boden
2. Legen Sie „Ich selbst“ dazu. Stellen Sie sich darauf und sprechen Sie aus, was Sie zum Problem denken, fühlen.
3. Legen Sie ein Blatt für eine Ihnen nahestehende Person (z.B. „mein Partner“) mit dem stimmigen Abstand dazu. Stellen Sie sich darauf und sprechen Sie aus deren Perspektive, was er/sie denkt/fühlt.
4. Verfahren Sie so für eine etwas entferntere Person (z.B. „meine Kollegin“)
5. Wiederholen Sie dies für eine entfernte Person (z.B. „die Bäckersfrau“)
6. Prüfen Sie: was hat sich verändert? Welcher Rat befreit? Was möchten Sie gern einmal ausprobieren?

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Andere Formen der „Aufstellungsarbeit“ sind Zielaufstellung oder Zielannäherungsaufstellung... Wie gemacht für die, die alles schon gedacht haben!



### Eigene Ressourcen bewusstmachen ...

Wann und wozu ist das nützlich?

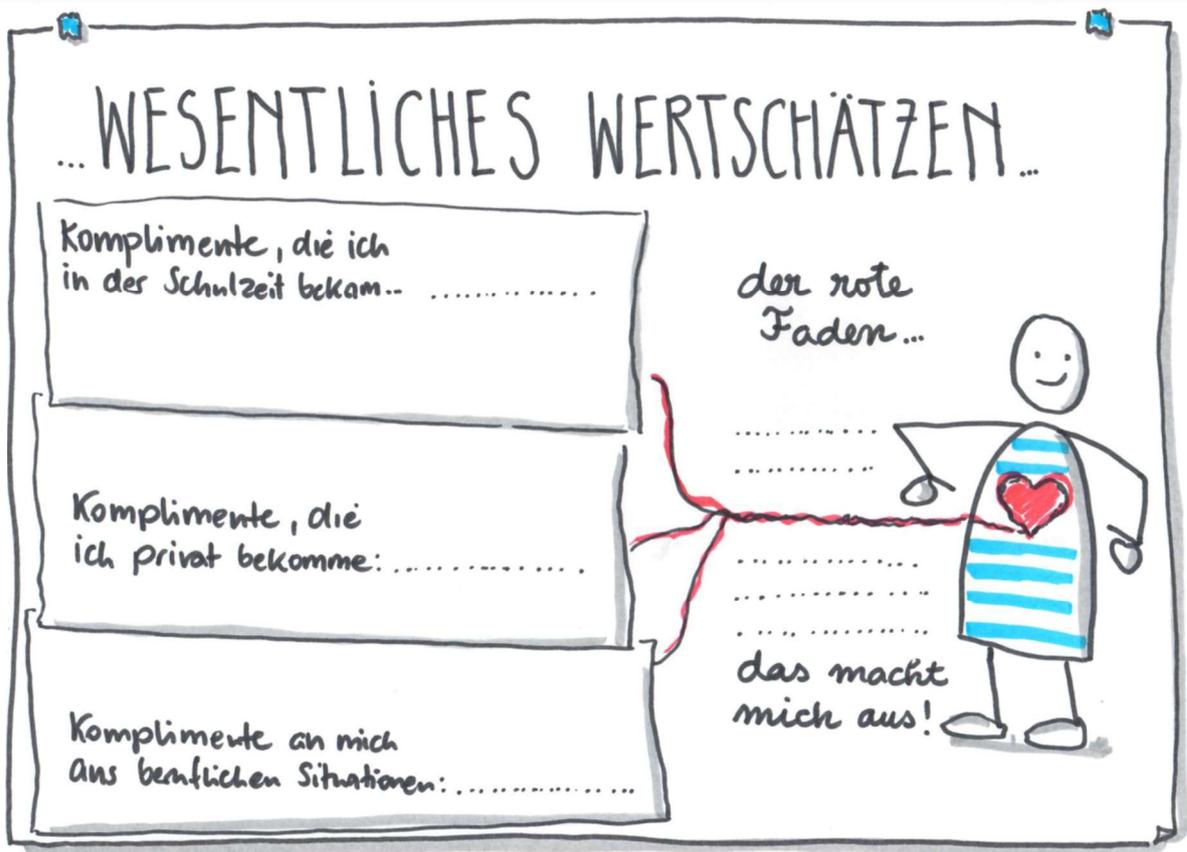
- \_ Sie vergleichen sich mit dem Überflieger von nebenan ( Oder: spielen Sie auch so viel schlechter Klavier als Mozart?)
- \_ Wenn Sie sagen: „Ich kann doch nichts!“
- \_ Wenn Sie vergessen haben, dass Sie so viele Kenntnisse, Erfahrungen und Stärken haben

Was ist es? Ein Koffer-Fachgeschäft mit dem Namen „das alles bin ich“

Wie wird es gemacht?

1. Nehmen Sie am besten gleich 5 Blatt Papier und geben Sie jedem Blatt einen der „Koffertitel“
2. Notieren Sie auf jedem Blatt die entsprechenden Ressourcen (das Blatt darf nach und nach gefüllt werden)
3. Fragen Sie andere Menschen, gehen Sie Feedbacks durch, blättern Sie in Ihrem Adressbuch, listen Sie Ausbildungen auf
4. Fragen Sie sich vertiefend: was steckt da drin, wofür könnte diese Ressource nützlich sein? Und Sie werden sehen, in der körperlichen „Sprungkraft“ steckt vielleicht „Energie“? In der fachlichen Weiterbildung „Excel“ vielleicht „Analyse“

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Es gibt viele Wege, mit einem Coach als genau hinhörendem Gegenüber noch eine und noch eine relevante Ressource zu finden.



### Wesentliches wertschätzen ...

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Sie fragen sich, was Sie eigentlich besonderes sind oder können
- \_ Wenn Sie sagen: „Was ich kann, kann doch jeder!“
- \_ Wenn Sie gern Ihren ganz persönlichen Beitrag in der Welt kennen möchten

Was ist es? Ein inneres „Hui! Wirklich? Ich?“

Wie wird es gemacht?

1. Nehmen Sie 3 Blatt Papier und notieren Sie „Komplimente“ (oder positive Feedbacks). Mind. 10 aus jeder Rubrik
2. Spüren Sie Gemeinsamkeiten auf und markieren Sie Begriffe, die sich wiederholen, z. B. Adjektive/Adverbien wie „schnell“ oder „freundlich“ und Nomen, wie „Verantwortung“ oder „Sonnenschein“ und Verben „fragen“
3. Basteln Sie probeweise Sätze wie „Ich bringe Klarheit“ oder „Ich packe die Dinge an“. Wählen Sie den stimmigsten Satz für sich aus und schreiben Sie ihn gut sichtbar auf.

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Mit dem Genius-Modell erarbeiten Sie Ihr „Geschenk an die Welt“. Dieses ist äußerst kraftvoll und energetisierend und kann ein Leitstern werden, z.B. für Ihre berufliche (Neu-)ausrichtung.



### Das Vorgehen wählen ...

Wann und wozu ist das nützlich?

- \_ Sie haben eine recht konkrete Aufgabe vor sich
- \_ Wenn Sie sagen: „Ich bin nicht sicher, wie ich es angehen soll...“
- \_ Wenn Sie nicht immer wieder im gleichen Film landen möchten

Was ist es? Ein überraschender Wege-Aufzeiger

Wie wird es gemacht?

1. Überlegen Sie, mit Blick auf die Aufgabe/das Problem/die Herausforderung: Was ist Ihre typische Herangehensweise. Nennen Sie es „der BEKANNTE Weg“
2. Was wäre ungeheuerlich, wo würden Sie den Atem anhalten? Nennen Sie es „der KÜHNSTE Weg“
3. Was wäre toll, schön, bezaubernd? Worauf hätten Sie Lust? Nennen Sie es „der LOCKENDSTE Weg“
4. Was würde Yoda raten? Oder Spock? Oder die Statistik? Nennen Sie es „der VERNÜNFTIGE Weg“
5. Was wäre ganz neu? Es gibt keine Erfahrungen? Nennen Sie es „der UNBEKANNTE Weg“
6. Was wäre „der Weg ZURÜCK“? Wie betätigen Sie die Rücklautaste? Bis auf 0 oder bis wohin?
7. Gegen Sie in Gedanken jeden Weg ein Weilchen und spüren Sie in sich hinein. Welcher Weg stellt sich stimmig als ein gut begehbarer heraus?

Oder: Vereinbaren Sie eine Coaching-Sitzung! Entwickeln Sie hier Varianten zum Entweder-Oder. Erleben Sie die Kraft des „Embodiment“ für Entscheidungen mit Hirn und Herz.

## Christina Arras



Grüner Weg 26  
64285 Darmstadt

CHRISTINA ARRAS  
CONSULTING



TELEFON +49[0] 6151 71 08 80  
FAX +49[0] 6151 71 08 81  
MOBIL +49[0] 170 78 70 112

[info@christina-arras.de](mailto:info@christina-arras.de)  
[www.christina-arras.de](http://www.christina-arras.de)

Als Diplompsychologin bin ich seit über 20 Jahren Partnerin für Lern- und Entwicklungsprozesse. Ich verstehe mich als Türöffnerin für Klarheit des Denkens, des Fühlens und des Miteinanders.

Dabei bin ich Sprachbegeisterte und Visualisierungsliebende. Obwohl „Ernstnehmerin“ von Beruf, lebe ich in meiner Arbeit viel Leichtigkeit und Heiterkeit.

Ich wünsche Ihnen mit diesen kleinen Impulsen für Ihre Entwicklung große Freude und bewegende Inspiration!