

# COACHING-TIPP

## Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
Rebstein  
Tel. 071 770 02 62  
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

## Sich selbst sein

➔ Im Arkana Verlag ist ein Buch mit dem Titel «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen» erschienen. An erster Stelle haben Sterbende genannt: «Ich wünschte, ich wäre mehr zu mir gestanden, mir treu gewesen anstatt das Leben zu führen, das sich andere vorgestellt

haben.» Diese Aussage wollen wir mit diesem Coaching-Tipp aufgreifen.

Denken Sie jetzt über Folgendes nach: Es gibt in Ihrem Leben ein Tun, das Ihnen Befriedigung verschafft, meist ist dies Erfolg, Geld oder Anerkennung. Fragen Sie sich jetzt: «Was in meinem Leben oder Tun befriedigt mich?»

Wechseln Sie dann zur Frage: «Was erfüllt mich, was genau lässt mich Erfülltsein spüren?»

Erfahren Sie dabei den Unterschied zwischen Befriedigung und Erfüllung. Spüren Sie dem Glücksgefühl nach, wie Sie sich

erfahren, wenn ein Erlebnis Sie innerlich erfüllt. Wie genau fühlen Sie sich, wenn etwas Sie erfüllt, wo im Körper fühlen Sie das? Was verändert das an Ihrer Selbstwahrnehmung? Was ist die genaue Qualität dabei, wovon werden Sie durchströmt? In diesem Erfülltsein liegt vielleicht auch die Antwort auf die zentrale Frage nach Ihrem persönlichen Sinn des Lebens. Während Befriedigtsein oft ein kleines Glück ist, das ständig neue Ziele sowie Tun und Haben braucht, liegt dort, wo sich Ihre Erfüllung findet, eine grosse Antwort. Beschliessen Sie jetzt, sich täglich etwas zu gönnen, was Sie erfüllt.