

Wie man wird, wer man ist

Warum ist es so schwierig, sich zu ändern?

Bleiben Sie so, wie Sie sind, es bleibt ihnen sowieso nichts anderes übrig

Wir können uns im guten wie im schlechten auf die Menschen verlassen.

Ein Coach hat es schwer.

Das Temperament ist grundsätzlich gegeben:

1. GEN - 50 % genbedingt (davon 25 % 3 Milliarden Jahren alt - Quelle: MIT)
2. Familie, Bezugspersonen in den ersten drei Lebensjahren
Prägung, frühkindliche Prägung > emotionale Konditionierung
3. Soziales Umfeld

Die Zeit bewusst gestalten (Mit den Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen).

Die Big Five" **Persönlichkeits Dimensionen:**

1. Extraversion Introversion
2. emotionale Stabilität,
3. Verträglichkeit,
4. Gewissenhaftigkeit, Pünktlichkeit und
5. Offenheit für Erfahrungen

Nichts ist so wichtig, wenn Sie daran denken, wenn Sie denken

Vergleiche mit anderen und Vergleiche über und mit der Zeit

Listen Sie alle ihre Erfolge auf = Aufhellung (wie war das letzte Jahr?)

Aufmerksamkeit auf Positives; Was wäre anders (positives und negatives)

Unterschiede, Wie zufrieden sind Sie? Zufriedenheitsanteile relativiert

Alternativfrage: Die wirkliche Erfahrung;

z.B. die Frage: „Wären Sie wirklich glücklicher, wenn Sie jünger wären?“

➤ Neues und Spass

Bei der Frage: „Sind Sie mit dem Auto zufrieden?“, wird alles andere ausgeblendet.

Die Kinder im Auto, der Stau, der Gestank usw. **Ablenkung auf Konstruktives!**

Es gilt also die Lebensfrage:

➤ Auf was fokussiere ich mich?

Aufmerksamkeit auf das, was uns besonders wichtig ist, bzw. vor allem auf etwas Positives