

TRANSFER-TAGEBUCH, DAMIT DAS GELERNTA AUCH IM ALLTAG ANKOMMT

Das Wichtigste in unseren Coaching- und Familientherapiesitzungen passiert zwischen den Terminen! Das Transfer-Tagebuch soll Sie dabei unterstützen, Erkenntnisse und neu Erlerntes in die Praxis und in dauerhaftes Handeln zu überführen. Gerne können Sie das Tagebuch auch immer wieder in unsere Termine zur gemeinsamen Auswertung mitbringen.

Was sind die typischen Stolpersteine beim Transfer in Ihren Alltag?

1. Wir behalten unser gewohntes Verhalten bei

Unser Gehirn bleibt gerne auf bekanntem Terrain und behält vertraute Routinen bei. Daher fällt es nicht leicht, z.B. in einer Beziehung neue Strategien auszuprobieren, d.h. die Komfortzone zu verlassen. Den Autopiloten auszuschalten und selber zu denken kostet Energie, braucht einen Plan zur Umsetzung, erfordert Zeit und Geduld.

2. Etwas zu verstehen heißt nicht, es auch so zu machen

Es genügt nicht, zu wissen, wie es besser wäre, es muss auch individuell und in unser soziales Setting passen. Oft sind es unbewusste, innere Haltungen, die einer Veränderung im Weg stehen, verinnerlichte Ver- und Gebote. Diesen inneren Widerständen auf die Spur zu kommen, ist Teil des Erfolgs.

3. Keine Zeit ist immer

Es gibt immer etwas Dringenderes zu tun. Deswegen ist „keine Zeit“ das häufigste Argument. Wenn wir etwas anders machen wollen als bisher, spüren wir zuerst den Nachteil und den Vorteil erst langfristig. Neues Verhalten einzuüben kostet Zeit und ist zudem anstrengend. Das alte Verhalten beizubehalten spart sofort Energie und Zeit. Wenn die Verhaltensänderung nicht zwingend notwendig ist, bleibt es oftmals beim guten Vorsatz. Deswegen sind Krisen auch die besten Chancen, um in unserem Leben etwas nachhaltig zu verändern.

4. Die anderen spielen nicht mit wie geplant

Wenn die anderen nicht so reagieren, wie wir es uns gewünscht haben oder gerade dringend brauchen, demotiviert uns das. Wir glauben dann schnell, dass es doch nur Theorie ist, was wir gelernt haben und nicht praktikabel. Eine gute Freundin, ein guter Freund an unserer Seite kann dann helfen. Wenn wir jemandem sagen, was wir verändern möchten, kann er uns liebevoll und empathisch dabei unterstützen.

Notieren Sie zunächst alles Wichtige zu Ihrem Veränderungsprozess

1. Welches Ziel verfolge ich?

2. Welche konkreten Aktivitäten nehme ich mir vor?

3. Welche konkreten Hindernisse erwarte ich in meinem Alltag?

4. Woran erkenne ich, dass ich erfolgreich bin?

5. Wer kann mich unterstützen? Und wie?

Halten Sie fest, was Sie aus der letzten Sitzung mitgenommen haben

1. Welche Erkenntnis haben Sie aus unserer letzten Sitzung mitgenommen?

2. Welche Schritte möchten Sie konkret bis zu unserer nächsten Sitzung unternehmen?

3. Wie hat die Umsetzung Ihrer Vorsätze im Alltag funktioniert? Wo gab es Probleme?

4. Haben Sie heute alles erreicht, was Sie sich vorgenommen haben? Was können Sie ggf. morgen anders machen?



Schreiben Sie dann – wenn möglich jeden Tag zur selben Uhrzeit und in Ruhe – auf, welche Gedanken, Gefühle und Ideen Sie heute hatten und welche Erfahrungen Sie mit Ihrem Veränderungsprozess gemacht haben

1. Was habe ich heute gut gemacht?

2. Wie habe ich mich heute gefühlt? Wann ging es mir besonders gut?

3. Was hat mich heute meinem Ziel ein Stück nähergebracht?

4. Was nehme ich mir für Morgen vor?
