



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Etwas für Andere tun

In der folgenden Übung geht es darum, eine bestimmte Erfahrung zu machen und sich dabei zu beobachten. Versuchen Sie sich darauf einzulassen wie ein Kind, sehen Sie es als ein spielerisches Experiment. Es geht nur darum, es auszuprobieren und zu schauen, was passiert.

Machen Sie in den nächsten 5 Tagen jeden Tag einem anderem Menschen eine Freude. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Es geht nicht um große Geschenke, es geht einfach nur darum etwas für Jemanden zu tun, über dass er oder sie sich freut. Wählen Sie jeden Tag eine andere Person. Es ist vollkommen gleich, ob Sie Ihnen nahe steht oder Ihnen fremd ist. Wichtig ist nur, dass Sie es bewusst tun und dass es von Herzen kommt. Es sollte etwas anderes sein, als Sie sonst üblicherweise tun. Tun Sie etwas, über dass Sie sich selbst freuen würden.

Beispiele:

- jemandem ein unerwartetes Kompliment machen
- jemanden unterstützen
- jemandem etwas abnehmen, für ihn übernehmen
- jemandem ein kleines Geschenk machen
- sich bei jemandem bedanken
- jemandem sagen, was er Ihnen bedeutet
- jemandem Zeit oder /und Aufmerksamkeit schenken
- jemanden einladen

Beobachten Sie, welche Reaktionen Ihre Aktivitäten bei den Anderen auslösen. Wie wirkt sich das auf Sie selbst aus? Wie geht es Ihnen? Was spüren Sie?

Ich bin gespannt, welche Erfahrungen Sie machen. Wir werden in der nächsten Sitzung darüber sprechen.

Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel

