

Selbstcoaching: 10 Golden Rules

aus den „Golden Rules“ von Martin Krengel, Eazybookz, 15,95 Euro

Don't Panic! Wer seine Energie mit Ängsten und Sorgen blockiert, hat es schwer. Bewahre einen kühlen Kopf und Optimismus.

Überschreite deine Grenzen. Grenzen sind dazu da, durchbrochen zu werden. Raus aus deiner Komfortzone! Richte deinen Blick nach vorn. Wenn du zurückschaust, dann nur, um aus deinen Fehlern zu lernen.

Hab Selbstvertrauen. Jeder verfügt über die Ressourcen, sich seine eigene Zukunft auszumalen. Vielleicht ist dein Zukunftsbild ein wenig bunter als das von anderen. Egal, Hauptsache dir gefällt dieses Bild!

Denke in Prozessen. Gewisse Prozesse kehren immer wieder. So lassen sie sich einzelnen analysieren und optimieren.

Verschafe dir Überblick. Worum geht es konkret? Wie ist die Ausgangssituation? Was sind die fachlichen, inhaltlichen und deine persönlichen Ziele bei dieser Aufgabe?

Ermittle die Erfolgsfaktoren. Ergründe die Erfolgsfaktoren jeder Aufgabe und konzentriere deine Energie darauf.

Experimentiere bei der Umsetzung. Versuche, deinen Plan effizient umzusetzen, sei aber offen gegenüber Informationen, die sich durch das Handeln ergeben.

Coache dich selbst. Fordere so viel Feedback wie möglich über deine Leistungen und dein Verhalten ein. Analysiere schriftlich, was dir gut gelingt und identifiziere deine „Baustellen“.

Finde Vorbilder. Suche Inspiration durch Menschen aus Wissenschaft, Geschichte, Wirtschaft, Politik und deinem Umfeld. Lies Biografien. Oder erfinde eine Idealfigur und ahme diese nach.

Wenn du auf die Nase fällst, steh wieder auf! Nur wer handelt und dabei Fehler macht, kann erfolgreich werden. Rückschläge offenbaren falsche Annahmen, zeigen Schwächen und sind wichtige Rückmeldungen im Lernprozess.

Weitere Mini-Poster, Infos, Tipps & Tricks auf:

www.Studienstrategie.de

Zeitmanagement, Motivation, erfolgreich Lernen

