

Fragen zum Selbstcoaching Thema: „Stressabbau“

- Woran merke ich das es zu viel wird?
- Wie hoch empfinde ich meinen Stresspegel auf einer Skala von 1-10? (1 wenig, 10 viel)
- Was kann ich tun um meinen Stresspegel auf eine Zahl weniger zu reduzieren?
- Gibt es Pausen im Alltag und wie nutze ich diese?
- Was entspannt mich?
- Wie kann ich öfter für Entspannung sorgen?
- Kenne ich Entspannungstechniken und wie und wann nutze ich diese?
- Mit welchem Ergebnis?
- Decke ich mich gerne mit Arbeit zu und wenn „ja“ warum?
- Empfinde ich eine innere Unruhe, wenn ich nichts zu tun habe?
- Neige ich zu Perfektionismus und mache mir dadurch oft mehr Arbeit als nötig?
- Möchte ich immer 150% geben und welche Überzeugungen stecken dahinter?
- Bin ich oft unzufrieden mit mir selbst?
- Kenne ich meine Grenzen und handele danach?
- Kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten, oder neige ich dazu alles selbst zu machen?
- Fühle ich mich von anderen unter Druck gesetzt und was kann ich da ändern?
- Kann ich auch „Nein“ sagen?
- Setze ich mich selbst gerne unter Druck?
- Welche Erwartungen habe ich an mich und andere?
- Sind diese realistisch?
- Ärgere ich mich oft über andere und bringt mich das weiter?
- Schimpfe ich mit mir und anderen wenn Fehler gemacht wurden?
- Wie könnte ich konstruktiver mit Fehlern umgehen?
- Was raubt mir Energie?
- Gibt es anhaltende Konflikte und was kann ich tun um diese zu lösen?
- Habe ich Ängste und wie gehe ich damit um?
- Wie fühle ich mich heute und welche Bedürfnisse habe ich?
- Bin ich oft am Grübeln und was hilft mir um aus dem Gedanken-Karusell auszusteigen?
- Gibt es Entscheidungen zu fällen die ich vor mir herschiebe?
- Was könnte mir helfen mich zu entscheiden?
- Kann ich gut für mich selbst sorgen?
- Schlafe ich genügend und tief, und wie kann ich meinen Schlaf verbessern?
- Treibe ich genügend Sport und falls nicht, wie kann ich das ändern?
- Welche Hobbys und Interessen habe ich die mir Freude machen?
- Wie ist es um mein Selbstwertgefühl bestellt?
- Kann ich mir selbst Anerkennung geben, oder hoffe ich hauptsächlich auf die Anerkennung anderer?
- Durch welchen Gedanken und Erfahrungsfiler betrachte ich eine Situation?
- Welche Überzeugungen habe ich mir daraus gebildet?
- Habe ich Ziele und wenn „ja“ welche?
- Sind diese Realistisch?
- Was kann mir den nächsten Schritt erleichtern?
- Was steht mir als Ressource zur Verfügung?
- Was schenkt mir Kraft und Orientierung?
- Was lerne ich aus der jetzigen Situation?