

Bernhard Sieland

# Hast du heute schon gelebt?



15 Minuten  
Selbst-Coaching am Tag

„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.“  
Ödön von Horváth

## Impulse zur Selbstentwicklung

Dieses Buch versteht sich als ein Grundkurs zum  
Selbst-Coaching.

Es stellt Ihnen neun verschiedene Entwicklungsbereiche zur Wahl. Zu jedem Modul finden Sie neben wissenschaftlichen Erkenntnissen auch Sprichwörter und kurze Geschichten zum Nachdenken.



Darüber hinaus gibt es Übungen und Anregungen zur Erprobung in Ihrem beruflichen und privaten Alltag.



Für Ihr Selbstcoaching sollten Sie ca. 15 Minuten pro Tag einplanen.



Schaffen Sie es im Trubel Ihres Alltags,  
15 Minuten für sich selbst zu reservieren?  
Können Sie für diese Zeitspanne von der ‚Außenpolitik‘  
auf die ‚Innenpolitik‘ umschalten und sich dann wieder  
auf Ihren Alltag konzentrieren?  
Dann erleben Sie in jeder kleinen Auszeit:

Ich kann auch mal anders sein!



ISBN 978-3-948307-07-3



9 783948 307073

€ 14,95 (D)

In Dankbarkeit für Christine



Foto: Michael Kniep

"Leben heißt Veränderung!", sagte der Stein zur Blume und flog davon!

Bernhard Sieland

# Hast du heute schon gelebt?

Impulse zur Selbstentwicklung  
15 Minuten Selbst-Coaching im Alltag

*„Jeder erfolgreiche Schritt beginnt mit der Entscheidung, es zu versuchen.“*

Bernhard Sieland: Jahrgang 1945, erstes Staatsexamen für das Lehramt an Volksschulen, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut (Kognitive Verhaltenstherapie) und Supervisor; emeritierter Professor für Pädagogische Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

Arbeitsschwerpunkt: Personal Performance Management - nachhaltige Förderung der Arbeits-, Gesundheits- und Leistungsqualität unter Alltagsdruck.

---

### **Leseprobe**

Sie finden auf der Seite des Verlags [www.lg-print.org](http://www.lg-print.org) unter der Kategorie Bücher eine Seite mit einer Leseprobe, die Sie gerne an interessierte Personen weiterleiten können. Der direkte Link <https://www.lg-print.org/hast-du-heute-schon-gelebt.html>

### **Linkliste**

Jedes Kapitel dieses Buches enthält Literaturangaben und Internetlinks zur Vertiefung. Für einen leichteren Zugriff haben wir Ihnen diese Links als eine pdf-Linkliste zusammengestellt.

### **Diskutieren Sie mit dem Autor**

Unter diesem Link haben wir Ihnen auch ein Diskussionsforum eingerichtet, in dem Leser\*innen untereinander und mit dem Autor Gedanken austauschen können.

---

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu §52 UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

3. völlig neubearbeitete Auflage

© 2020 LG-Print. Lüneburg

[www.lg-print.de](http://www.lg-print.de)

Herstellung: Dr. Marcus Eckert & Dr. Torsten Tarnowski

Satz: Torsten Tarnowski

Druck: [wir-machen-druck.de](http://wir-machen-druck.de)

Illustrationen: © Hardy Hinrichs

Abbildung „Mach’s wie immer - Mach’s mal anders“: © factum.adp

Raben: © Marcus Eckert

Foto Seifenblase: © Michael Kniep

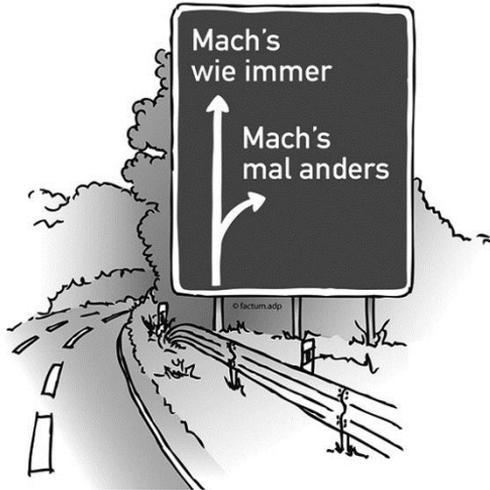
Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-948307-07-3

# Inhalt

VORWORT	7
TEIL I - SELBST-COACHING: MÖGLICHKEITEN ERKUNDEN	13
1 SELBST-COACHING ALS SYSTEMATISCHE ENTWICKLUNGSARBEIT	15
2 IMPULSE FÜR IHRE ERSTEN SCHRITTE	31
3 METHODEN FÜR EIN ERFOLGREICHES SELBST-COACHING	63
TEIL II – WELCHEN COACHING SCHWERPUNKT WÄHLEN SIE?	83
4 ERZIEHUNG UND WERTE REFLEKTIEREN	89
5 BESINNUNG UND SELBSTREFLEXION STÄRKEN	115
6 SELBSTWERTSCHÄTZUNG TROTZ EIGENER SCHWÄCHEN FÖRDERN	137
7 STRESSVERARBEITUNG, RESILIENZ UND REGENERATION STÄRKEN	153
8 DIE GRUNDSTIMMUNG STABILISIEREN	173
9 GEFÜHLE ERKENNEN, VERSTEHEN UND STEuern	185
10 ERFOLGREICH SCHEITERN LERNEN: SCHULD- UND FEHLER VERARBEITEN	207
11 PRIORITÄTEN- UND ZEITMANAGEMENT ÜBERPRÜFEN	227
12 BEZIEHUNGEN FESTIGEN	245
13 ABSCHLIEßENDE HINWEISE	288
14 ERGÄNZENDE LITERATUR	290

# Vorwort



- 
- ★ Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst!
  - ★ Liebe das Leben beständig, du bist länger tot als lebendig!
  - ★ Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern, in welche Richtung er geht!
  - ★ Besser man gibt seinen Stunden mehr Leben als seinem Leben mehr Stunden!
  - ★ Wer etwas bewegen will, der muss sich selbst bewegen!
  - ★ Wer glaubt, etwas zu sein, hört auf, etwas zu werden!
- 

Welcher Spruch berührt Sie am meisten und warum?

Das Bild auf dem Einband zeigt einen starken Baum mit kräftigen Wurzeln. Es ist ein allgemeines Symbol für die Beziehung zwischen Ressourcen und Leistungsqualität. Ein Baum kann nur gute Früchte bringen, wenn er starke und funktionsfähige Wurzeln hat, die ihn bei Wind und Wetter fest verankern, wenn Regen, Wärme und Sonnenschein günstig sind, wenn es Bienen gibt und die Erde in seiner Nähe fruchtbar ist. Das sind viele Voraussetzungen bzw. Ressourcen, die der Baum nicht selbst beeinflussen kann.

Manche Menschen denken wie ein Baum, der an einem ungünstigen Standort steht: „Wenn ich nur xxx hätte, dann könnte ich yyy. Aber leider...“ Sie vergleichen sich mit besser gestellten Mitmenschen, fühlen sich als Opfer ihrer Lebensumstände, die sie nicht beeinflussen können. Sie warten auf Veränderungen von außen.

Das Verkehrsschild auf der ersten Seite betont eine alternative Botschaft. Anders als ein Baum, können Menschen ihren Standort und ihre Perspektive verändern. Sie können sich gezielt um fehlende Ressourcen kümmern. Sie können entscheiden: Mach's wie immer oder mach's mal anders. Vielleicht muss man sich sogar in vielen Bereichen auf energiesparende Routinen verlassen, um an ausgewählten Stellen etwas anderes machen zu können. Wir brauchen ein Standbein, das uns Halt gibt, und ein Spielbein für die Flexibilität.

Viele Menschen denken, wie es dieses Verkehrsschild nahelegt. Sie verlangen von sich oder anderen möglichst zweckmäßige Reaktionen. Sie reagieren mit Ungeduld und Vorwürfen, wenn jemand zu spät oder gar nicht dazulernt.

Für uns Menschen gilt: Wer seine Gesundheits-, Lebens- und Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern will, muss sich auch um die notwendigen Ressourcen kümmern. Er muss zugleich lernen unveränderbare Bedingungen sowie die eigenen Grenzen in Würde zu ertragen bzw. auszuhalten.

Aktiv zu leben heißt also: zu verändern was möglich ist und in Würde auszuhalten, was sich nicht ändern lässt. Jede dieser Entscheidungen ist ein Wagnis, denn unser Lebenslauf ist mit einem Schiff auf hoher See zu vergleichen. Wir legen als Kapitän den Kurs unseres Schiffes fest und achten als Steuermann auf dessen Einhaltung. Aber uns steht - schon von der Bauart unseres Schiffes her - nicht jeder Kurs offen. Manche Routen sind uns vertraut, andere nicht. Viele halten wir für sicher, andere nicht und dabei können wir uns täuschen. Mal sind Wetter, Wellengang und Wassertiefe günstig, mal nicht. In schwierigen Passagen benötigen wir einen Lotsen mit besonderen Kenntnissen oder zusätzliches, aktuelles und sehr detailliertes Kartenmaterial. Manchmal stehen wir vor zusätzlichen Aufgaben, weil uns neue Ziele vorgegeben werden, weil wir ein kritisches Feedback bekommen, oder weil wir durch Krankheiten bzw. Unfälle oder besondere Chancen herausgefordert werden. Dann brauchen wir zusätzlichen Treibstoff und müssen unseren Kurs ändern. Neben den externen Impulsen zur Kursänderung gibt es auch interne, sanfte, in Form von Ahnungen oder Erkenntnissen oder stärkere in Form von Sorgen, Wünschen und Gefühlen.

Was uns im Leben geschieht, können wir nur teilweise beeinflussen. Entscheidend ist, wie wir darauf reagieren! Manche Ereignisse überfordern unsere gewohnte Selbstführung - den Autopiloten in uns. Dann müssen wir als Kapitän und Steuermann kleinere oder größere Kurskorrekturen wagen. Gut, wenn wir dann schon Erfahrungen haben mit kleinen Möglichkeiten, anders zu sein.

Hier setzt dieses Buch an. Es versteht sich als Grundkurs für ein entwicklungssteuerndes Selbst-Coaching. Wie auf einem Verkehrsübungsplatz lernen Sie auf neun verschiedenen Parcours (Kapitel 4-12) Möglichkeiten, Ihre gewohnheitsmäßige Selbstführung einzuschätzen und bei Bedarf durch gezielte Impulse weiterzuentwickeln. Manchmal ist das ein Wagnis, ein Experiment mit uns selbst und unserer Umwelt, das mehr oder weniger gelingt. Aber ohne beharrliche Versuche in die eine oder andere Richtung wüssten wir nie, was uns möglich ist.

Im Text wird häufig die „Wir-Form“ benutzt. Damit soll deutlich werden, dass solche Aussagen für die meisten Menschen gelten und sich nicht etwa auf Besonderheiten einzelner Leser\*innen beziehen.

---

### ***Insel der Ruhe***

*Sich von Zeit zu Zeit zurückziehen*

*Auf die Insel in uns*

*Und einfach mal nichts tun*

*Den Staub des Alltags vom Wind wegpusten lassen*

*Ganz bei sich sein*

*Und dann wieder hinausschwimmen*

*In das Meer des Lebens. (Verfasser unbekannt)*



---

Hier geht es um **sehr kurze Trainingszeiten** von ca. 15 Minuten an einem Tag oder an 3-4 Tagen in der Woche, die sich gut in Ihren Alltag integrieren lassen. Solche Minimal-Interventionen können – wie eine Prise Gewürz - nach dem „Mini-Max-Prinzip“ durchaus beachtliche Wirkungen erreichen, besonders, wenn sich daraus neue kleine Gewohnheiten bilden. Schaffen Sie es im Trubel des Alltags, 15 Minuten für sich zu reservieren, von der „Außenpolitik“ auf die „Innenpolitik“ umzuschalten und dann wieder in Ihren Alltag zurückzukehren? Dann erleben Sie in jeder kleinen Auszeit: Ich kann auch mal anders sein!

In diesem Buch finden Sie Fragen, Behauptungen, Spruchweisheiten, Zeichnungen und kleine Geschichten als Anregung, Ihre Ansichten zu klären und zu überprüfen. An diesen Stellen mahnt Sie unser weiser Rabe innezuhalten, um nachzudenken, etwas aufzuschreiben, zu beobachten, auszuprobieren oder mit anderen zu besprechen. Er ist sehr erfahren und irrt sich fast nie! Deshalb sollten Sie nur in begründeten Fällen gegen seinen Rat handeln!



Sie können solche Anregungen für sich umformulieren, entschieden ablehnen, abmildern, krasser ausdrücken und mit Freunden diskutieren. Manchmal ändert sich Ihre Meinung bei längerem Nachdenken. Vielleicht kommt Ihnen ein Bekannter in den Sinn, dem diese Anregungen nutzen oder schaden würden. Oder es reizt Sie, gerade das Gegenteil

zu probieren. Auf jeden Fall können Sie sich entscheiden für Altbewährtes oder für neue Versuche.

Die Anregungen sind unterschiedlich aufwändig. Bei einigen brauchen Sie nur einen kurzen Text zu lesen und mit Vertrauten darüber nachzudenken. Andere setzen voraus, dass Sie sich selbst beobachten, neue Verhaltensweisen erproben und deren Erfolg kontrollieren. Wie so oft steigt mit dem größeren Aufwand auch der mögliche Nutzen für Sie.

Das Buch vermittelt Anregungen darüber

- **Was** Sie fördern können: eine Auswahl von Selbst- und Sozialkompetenzen mit großer Breitenwirkung
- **Warum** Sie es fördern sollten: Sinnwissen für die Relevanz und Motivation für Ihre Selbstentwicklungsarbeit
- **Wann** Sie es fördern können: Voraussetzungen für das Gelingen Ihres Selbstcoachings
- **Wie** Sie es fördern können: Handlungswissen und eiserne Regeln für ein erfolgreiches Selbst-Coaching

Das Buch wurde als Anregung zum Selbst-Coaching für interessierte Leser\*innen geschrieben; besonders für folgende Zielgruppen:

- für Lehrpersonen, als Entwicklungsimpulse für sich selbst und Ihre Schüler\*innen,
- als Geschenk für Interaktionspartner\*innen, um sie zum Selbst-Coaching anzuregen,
- für das Peer-Coaching, wenn Sie mit einem Tandempartner oder zu dritt Neues erproben wollen,
- für Coaches, Trainer\*innen und Berater\*innen, die solche Anregungen anderen vermitteln wollen,
- schließlich auch für Führungspersonen, die ihren Teams bzw. Kollegien Impulse geben möchten, um die gemeinsame Kooperation zu stärken.

Im Einzelnen finden Sie:

- **Impulse**, die Denk-, Beobachtungs- und Gesprächsanlässe für einen Tag sind.
- **Sprüche, Bilder und Fotos**, die Sie tagsüber begleiten sollen. Man kann sie auch per SMS bzw. per Mail verschenken oder als Plakat in Schulen bzw. Klassenzimmern aufhängen. Wie Sie diese noch gründlicher nutzen, finden Sie unter 1.2. im Buch.
- **Übungen**, die Aktivitäten und Gesprächsanlässe sind, die Sie im Verlauf von zwei bis drei Tagen einzeln, in Tandems oder in Gruppen mehrfach erproben und wieder aufgreifen sollten.
- **Module** (vgl. Kapitel 4-12) sind schließlich passende Übungen und Anregungen für Ihr Selbst-Coaching, mit denen sie eine wichtige Kompetenz schwerpunktmäßig trainieren. Hier sollten Sie etwa zwei Wochen lang sich und andere beobachten, mit Vertrauten über Ihre Gedanken sprechen und eine selbst gewählte Verhaltensänderung erproben. Natürlich können Sie daraus auch einzelne Übungen erproben.
- **Hinweise zur Vertiefung** am Ende der Kapitel enthalten Links und Literaturhinweise für die verschiedenen Zielgruppen.

- **Zugänge zum anonymen Forum** zum Dialog zwischen den Leser\*innen untereinander und dem Autor sowie den Zugang zu den **Anregungen des Monats** finden Sie vorne auf der Innenumschlagseite.

Um die gezielte Veränderung der gewohnheitsmäßigen Selbstführung geht es in verschiedenen Bereichen. Deshalb können viele Anregungen aus diesem Buch auch in **Psychotherapie und Beratung** genutzt werden, um ihren Klienten einen bestimmten Entwicklungsbedarf bewusst zu machen bzw. dazu passende Übungen anzubieten. Die meisten Vorschläge können auch von Referent\*innen in Workshops zur **Aus- und Weiterbildung** von ErzieherInnen, Sozialpädagog\*innen und Lehrkräften sowie im **Unterricht** von Lehrkräften für ihre Schüler\*innen angepasst und eingesetzt werden. Sie können schließlich in **Selbsthilfegruppen oder Tandems** genutzt werden, die sich gegenseitig bei bestimmten Entwicklungsschritten unterstützen möchten.

Die Anregungen sollen der Entwicklung dienen. Sie können einen Entwicklungsschritt wagen und brauchen sich nicht über den derzeitigen Ist-Stand aufzuregen. Eine Pflanze ruht im Winter und entwickelt danach Blätter, Knospen, Blüten und Früchte; alles zu seiner Zeit. Sie muss sich nicht schämen, dass sie für einige Zeit „nur“ eine Knospe ist und noch nicht blüht. Sehen Sie diese Anregungen eher als Improvisation, Spiel oder Abenteuer an und nicht unter dem Druck sofortiger Zielerreichung oder Korrektur. Es geht ums Tun und nicht gleich ums Siegen! Schenken Sie sich 15 Minuten Lern-, Experimentier- und Entwicklungszeit pro Tag!

Die Wirkung der Anregungen ist intensiver spürbar, wenn Sie Ihr Selbst-Coaching mit einem Vertrauten durchführen und sich gegenseitig dabei unterstützen. Dabei sind gegenseitige Fragen und gutes Zuhören wichtiger als Ratschläge und Tipps.

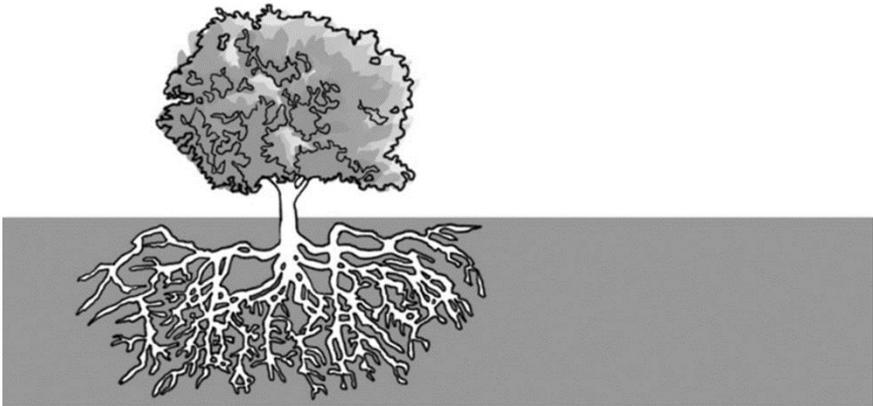
Sollten Sie bei bestimmten Entwicklungsschritten Schwierigkeiten bekommen bzw. vorerst scheitern, ist auch das eine wichtige Erfahrung. Es gilt, Schwierigkeiten zu verstehen und daraus zu lernen. Erst die Wiederholung von Fehlern ist ärgerlich.

In diesem Sinne: Nutzen Sie die folgenden Übungen und Impulse als Entwicklungsanregungen.

Gutes Gelingen!

*Bernhard Sieland*

# Teil 1 - Selbst-Coaching: Möglichkeiten erkunden



---

---

## **Wer bist du?**

Eine Frau lag im Koma. Plötzlich schien es ihr, als sei sie schon tot, wäre im Himmel und stünde nun vor einem Richterstuhl. "Wer bist du?" fragte eine Stimme. "Ich bin die Frau des Bürgermeisters." antwortete die Frau. "Ich habe nicht gefragt, wessen Ehefrau du bist, sondern, wer du bist." "Ich bin die Mutter von vier Kindern." war nun ihre Antwort. "Ich habe nicht gefragt, wessen Mutter du bist, sondern wer du bist." "Ich bin Lehrerin." "Ich habe auch nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern wer du bist." "Ich bin Christin." "Ich habe nicht nach deiner Religion gefragt, sondern wer du bist." Und so ging es immer weiter. Alles, was die Frau erwiderte, schien keine befriedigende Antwort auf die Frage "Wer bist du?" zu sein. Irgendwann erwachte die Frau aus ihrem Koma und wurde wieder gesund. Sie beschloss nun herauszufinden, wer sie war. Und darin lag der ganze Unterschied. (Anthony de Mello, 1996)



# 1 SELBST-COACHING ALS SYSTEMATISCHE ENTWICKLUNGSARBEIT

---

## KAPITELÜBERSICHT

---

1.1	Von der spontanen Selbstregulierung zum Selbst-Coaching	14
1.2	Selbst-Coaching für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit	20
1.2.1	Stabilität und Veränderung bemerken, bewerten, steuern	21
1.2.2	Eigene Stärken und Chancen genießen – Schwächen und Risiken erkennen	20
1.2.3	Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit bewerten	22
1.2.4	Ihr tägliches Tun und Lassen bedenken	24
1.2.5	Kleine Schritte in die richtige Richtung	26
1.2.6	Balance halten	27
1.2.7	Wechselseitiges Selbst-Coaching im Tandem zu zweit	29

In welchem Spruch steckt eine Botschaft für Sie? Mit wem könnten Sie diese besprechen? Wen aus Ihrem Umfeld könnte einer dieser Sprüche in Bewegung bringen?

---

---

- ★ Niemand kann zurückgehen und einen völlig neuen Anfang machen, aber jeder kann jetzt starten und ein völlig neues Ende schaffen! (Dan Zadra)
  - ★ Das Leben besteht zu 10% aus dem, was dir passiert und zu 90% aus dem, wie du darauf reagierst!
  - ★ In Zeiten der Veränderung wird der Lernende die Ernte erben, während die Erfahrenen auf das Beste gerüstet sind für eine Welt, die es nicht mehr gibt! (Eric Hofer)
  - ★ Es kommt nicht darauf an, was man aus uns gemacht hat, sondern auf das, was wir aus dem machen, was man aus uns gemacht hat! (J.P Sartre)
  - ★ Jeder erfolgreiche Schritt beginnt mit der Entscheidung, es zu versuchen.
- 
- 

Der zweite Spruch übertreibt etwas, aber er unterstreicht, wie der erste, die große Bedeutung der Selbstführung trotz allen Drucks durch Ereignisse und Mitmenschen. Unser Lebensschiff hat ein Steuer, egal, ob wir das schon gefunden und zielführend nutzen oder ob wir überwiegend reagieren. Genauer: Manche Feedbacks durch Mitmenschen oder selbsterzeugte Handlungsfolgen verlangen von uns eine Korrektur der Selbstführung und damit ein Selbst-Coaching

---

## 1.1 Von der spontanen Selbstregulierung zum Selbst-Coaching

---

**Selbstregulation:** Unser alltägliches Handeln wird weitgehend von unserer gewohnheitsmäßigen Selbstregulation ohne großes Nachdenken gesteuert. Erst wenn die gewohnten Routinen bzw. spontane Reaktionen nicht funktionieren, wechseln wir zur bewussten Selbststeuerung. Dann wollen oder müssen wir unsere Selbstregulation z.B. in der Ernährung, im Umgang mit Zeit oder Geld, mit Stress oder Ärger usw. ändern.

Manchmal brauchen wir bei wichtigen Kurskorrekturen externe Hilfe in Form von Gesprächen mit Vertrauten, durch eine Selbsthilfegruppe, durch professionelle Beratung, Psychotherapie oder Coaching. Auch die Erziehung bzw. die Schule, jede Aus- und Weiterbildung und sogar gerichtliche Strafen richten sich letztlich an die Selbststeuerung der Person. Der Erfolg solcher Hilfen hängt davon ab, ob die Maßnahmen unsere bewusste Selbststeuerung erreichen und wirksam beeinflussen können. Sie ist gewissermaßen die letzte Meile zur Verhaltenssteuerung.

Betrachten wir eine professionelle Einflussnahme auf unsere bewusste Selbststeuerung etwas genauer.

**Coaching** ist ein zeitlich begrenzter, ziel- und ressourcenorientierter Beratungsprozess mit anschließender Evaluation durch einen professionellen Coach. Er aktiviert bzw. korrigiert die Selbstführung der Person, wenn es darum geht, eigene oder vorgegebene Ziele umzusetzen oder besondere Herausforderungen zu bewältigen. Coaching fördert Ihre Selbstreflexion und kann Ihnen helfen, im Dschungel Ihrer Möglichkeiten Klarheit über die eigenen Ziele, Wünsche und Wege zu erlangen. Auf welchem Gebiet könnten Sie ein Coaching als zeitlich begrenzten Wirkungsbeschleuniger gebrauchen?

**Selbst-Coaching** zielt ebenfalls auf die Verbesserung der gewohnheitsmäßigen bzw. spontanen Selbstführung. Es ist ein Prozess, Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu formulieren oder sich mit vorgegebenen zu identifizieren und diese gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen. Die Praxis gelingt meist mehr oder weniger gut, bzw. gar nicht, und kann an verschiedenen Hürden scheitern.

Die inneren Widerstände entstehen oft aus zwei Konfliktsituationen

- Wenn wir durch eine Verhaltensänderung tapfer auf eine gewohnte verführerische Freude verzichten müssen (Diät statt Schlemmen).
- Wenn wir bei einer Verhaltensänderung tapfer Unangenehmes ertragen müssen, statt es zu vermeiden (etwas zugeben und die Konsequenzen tragen; Aufschieberitis überwinden).

Die äußeren Widerstände können Verbote, Strafandrohungen, fehlende Unterstützung usw. sein, die oft auch noch ein inneres Echo haben: Unsere Angst vor Kritik und Spott bzw. sozialem Ausschluss.

---

### **Impuls:**

„Lass dich nicht gehen! Reiß dich zusammen!“ Solche Aufforderungen zum Selbst-Coaching haben Sie vielleicht schon gehört oder selbst ausgesprochen. Suchen Sie Beispiele, bei denen Sie sich selbst oder Bekannte sich einfach Ihren Gewohnheiten überlassen haben, ohne gegenzusteuern. Erinnern Sie Beispiele, in denen Sie Entscheidungen bzw. Ziele gegen innere und äußere Widerstände erfolgreich umgesetzt haben, bzw. nicht erfolgreich umsetzen konnten.



Welche Wünsche und Visionen warten noch darauf, dass Sie diese durch konsequentes Selbst-Coaching umsetzen?

---

Reden Sie mit Ihrem Tandempartner über erfolgreiche oder misslungene Vorsätze oder über die folgenden Sprüche:

---

---

- ★ Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt – und nicht, was wir ersehnt haben. (A. Schnitzler)
  - ★ Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum!
- 
-

- 
- 
- ★ Zielvereinbarungen ähneln der Kunst, mit der Gans einvernehmlich, kooperativ und gleichzeitig zielorientiert über den Weihnachtsbraten zu reden. (Roland Storath)
  - ★ Eine Vision ohne Selbst-Coaching bleibt eine Illusion!
  - ★ Ich kann allem widerstehen, außer Versuchungen. (Oscar Wilde)
  - ★ Es ist besser, manchmal um Verzeihung zu bitten, als dauernd um Erlaubnis zu fragen!
  - ★ Der Vorsatz ist ein Pferd, das am meisten gesattelt aber am wenigsten geritten wird!
- 
- 

In welchem Spruch steckt eine Botschaft für Sie? Was genau wollen Sie bedenken? Mit wem könnten Sie Ihre Gedanken dazu besprechen? Wen aus Ihrem Umfeld könnte einer dieser Sprüche in Bewegung bringen?

Das Selbst-Coaching als bewusste und korrektive Selbststeuerung muss die spontane emotionsgesteuerte Selbstregulation durch 5 Teilleistungen korrigieren.

**Tabelle 1: Teilleistungen für ein erfolgreiches Selbst-Coaching**

Schritte	Auftrag an sich selbst
Zielauswahl und Zielbindung stärken:	Ich weiß, was ich nicht mehr und was ich stattdessen will und halte am neuen Ziel fest! Das ist wichtig für mich, weil...
Emotionale Umorientierung:	Ich verzichte auf das Angenehme am bisherigen Verhalten oder nehme Unangenehmes auf mich, weil...
Positive Handlungssteuerung:	Ich weiß, was ich tun muss, um das Ziel zu erreichen!
Negative Verhaltenssteuerung:	Ich weiß, was ich nicht mehr tun darf, um mein Ziel zu erreichen!
Evaluation:	Ich kontrolliere selbstständig die genannten Prozesse und steuere notfalls nach bzw. lerne dazu.

Erfolgreiches Selbst-Coaching verlangt also die Umsteuerung von Zielen, Gefühlen und Verhaltensweisen. Es geht darum, entsprechende personale und soziale Kompetenzen im Kampf gegen den berüchtigten inneren Schweinehund einzusetzen, d.h. darum, den spontanen Gefühlen nicht den alleinigen Zugriff auf die Selbststeuerung zu überlassen. Dazu mehr im Abschnitt 1.2.

- 
- 
- ★ Es tut nichts mehr weh, als sich selbst zu überwinden! Es tut aber nichts mehr wohl, als sich selbst überwunden zu haben!
  - ★ Wer schlägt den Löwen? Wer schlägt den Riesen? Wer überwindet jenen und diesen? Der tut es, der sich selbst als Mann, und seinen Leib beherrschen kann! (Walther von der Vogelweide)
- 
- 

In welchem Spruch steckt eine Botschaft für Sie? Was genau wollen Sie bedenken? Mit wem könnten Sie Ihre Gedanken dazu besprechen? Wen aus Ihrem Umfeld könnte einer dieser Sprüche in Bewegung bringen?

Selbst-Coaching ist also die selbst eingeleitete Analyse und nebenwirkungsbewusste Optimierung unserer spontanen Selbststeuerung. Hier gilt das Prinzip: Förderung durch Selbst-Herausforderung! Auch ein professionelles Selbst-Coaching endet immer mit einer Evaluation. Diese motiviert, macht Erfolge sichtbar und hilft, aus Erfahrungen zu lernen sowie Fehler nicht zu wiederholen.

---

#### **Impuls:**

Überlegen Sie wichtige Entscheidungen und Kurskorrekturen in Ihrem Leben, wo Sie z.B. Beziehungen endlich aufgenommen oder abgebrochen haben. Gab es Einschnitte oder kritische Situationen in Ihrem Leben? Erinnern Sie frühere Vorbilder, denen Sie jetzt kritisch gegenüberstehen oder Personen, die Sie früher abgelehnt haben und jetzt wertschätzen. Haben Sie irgendwann eine Gewohnheit (bevorzugte Nahrung, Kleidung, Tagesabläufe, Tätigkeiten, Hobbies...) verändert? Kennen Sie seit Längerem Vorsätze und Erkenntnisse, die Sie immer nicht umgesetzt haben? All das sind positive und negative Erfahrungen über Ihr Selbst-Coaching. Kennen Sie Personen, die dringend eine selbstgesteuerte Kurskorrektur brauchen, aber sich dagegen wehren, oder diese ignorieren? Können Sie sich vielleicht sogar gegenseitig helfen, eine konsequente Selbststeuerung aufzubauen?



Aber: Fehlt beim Selbst-Coaching nicht der Coach, der Sie zur Auseinandersetzung mit sich selbst anregt? Kann Selbst-Coaching trotzdem ein Weg sein, Orientierung im Dickicht Ihrer Möglichkeiten und Notwendigkeiten zu erlangen? Das Verfahren hat durchaus Vorteile. Sie können ja mal einen Probelauf starten und an 3-4 Tagen in einer Woche ca. 15 Minuten lang einige der Übungen erproben, die Sie in diesem Buch finden und mit Vertrauten darüber sprechen.

- 
- 
- ★ Du schaffst es nur alleine, aber nur alleine schaffst Du es nicht!
- 
- 

Statt einem bezahlten Coach, der Ihnen aus fruchtbarer Distanz neue Impulse geben kann, können Sie sich mit einem Tandempartner zum wechselseitigen Selbst-Coaching verabreden, und jeder leiht dem Anderen seine Augen. Zudem haben Sie durch die im

Text vorhandenen Anregungen den Autor als dritte Person im Spiel, aus dessen Impulsen Sie wählen können.

Wenn Sie ein Selbst-Coaching erproben wollen, müssen Sie den Mut finden, sich wichtigen bzw. unangenehmen Fragen zu stellen und dazu Antworten erarbeiten, vielleicht sogar im Dialog mit Ihrem Tandempartner.

Diese Fragen lauten ganz allgemein:

- Wer bin ich und wer will ich sein?
- Was kann und will ich tun oder unterlassen?
- Wie komme ich meinen Zielen näher - was sind meine nächsten Schritte? Was hindert mich, sie zu gehen?
- Was habe ich schon geschafft?

Wenn Sie sich solchen Fragen stellen, werden Sie sich selbst und auch Ihre Interaktionspartner\*innen besser verstehen.

Wie oben schon gesagt: Damit solche Fragen in ein Selbst-Coaching münden, brauchen Sie funktionierende personale und soziale Kompetenzen. Umgekehrt ist jedes Selbst-Coaching ein Training in diesen Kompetenzen! Konzentrieren wir uns jetzt darauf.

---

## 1.2 Selbst-Coaching für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit

---

Warum es wichtig ist, sich immer mal wieder Zeit für Selbstentwicklung zu nehmen, soll diese kleine Geschichte verdeutlichen:



---

### **Die Waldarbeiter**

*Zwei Waldarbeitern fiel das Sägen mit der Zeit immer schwerer. Ein Wanderer, der vorbei kam, sagte zu ihnen: „Ihr müsst eure Säge schärfen, die ist ja schon ganz stumpf!“ Sie antworteten erschöpft: „Dazu haben wir keine Zeit, wir müssen doch noch so viel sägen.“*

---

Welche Ihrer Sägen sollten Sie mal wieder schärfen?

---

- ★ „Wenn ich acht Stunden Zeit hätte, um einen Baum zu fällen, würde ich sechs Stunden die Axt schleifen.“ (Abraham Lincoln)
- 

Und da Zeit bei vielen von uns ein hohes Gut darstellt, müssen wir uns auch mit der Frage beschäftigen, wie Sie Ihr Selbst-Coaching möglichst effektiv durchführen können?

Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden im alltäglichen Lebensvollzug ständig strapaziert, wie die Säge im obigen Beispiel. Das kann durch Überforderung passieren, aber auch durch Trainingsmangel. Auch Sägen können Rost ansetzen! So kann man im körperlichen, seelischen oder sozialen Bereich mehr oder weniger gesund sein und in manchen Lebensaufgaben gute Leistungen und in anderen nur schwache erbringen. Dabei wirken sich Schwankungen in den Gesundheitsbereichen auch auf die Leistungsfähigkeit aus und umgekehrt.

Oft merken wir Einschränkungen in diesen Bereichen erst, wenn sie gravierende Folgen haben. Wenn eine Beziehung zerbricht, wenn die Stimmung langsam sinkt, wenn wir uns auf zu wenigen Aufgaben zu intensiv konzentrieren und andere immer mehr aus dem Blick geraten, wenn die Rückmeldungen durch Arbeitskollegen negativer oder immer seltener werden, wenn unsere Figur über die Ufer tritt.

Die Weight-Watcher sind ein typisches Beispiel dafür, dass man eine Veränderung lange verschlafen kann, bis sie so wichtig wird, dass man sich darum zu kümmern beginnt. Dann setzen die Betroffenen oft auch auf die Kontrolle und Unterstützung von Mitbetroffenen. In so einem Change-Management geht es darum, der festgestellten Veränderung möglichst die eigene Richtung zu geben. Allerdings mit der kleinen Abbildung ist festzuhalten: Mach's wie immer: Unser Leben besteht zu 95 Prozent aus Alltagspflichten und -Gewohnheiten. Mach's mal anders: Wir können diesen Routinen vielleicht 5% abgewinnen, um etwas Neues zu wagen.



### Übung 1: Ihre Entwicklungsdiagnose

Ergänzen Sie in Tabelle 2 ein bis zwei Spalten, mit Bereichen, die Ihnen wichtig sind. Welche Veränderungen können Sie mit Blick auf Ihre letzten drei Jahre in wichtigen Lebensbereichen feststellen? Welche erwarten Sie in drei Jahren, wenn Sie so weitermachen wie bisher? Welche Veränderungen finden Sie gut, welche wollen Sie tolerieren, bei welchen möchten Sie schon jetzt gegensteuern? Besprechen Sie diese Fragen auch einem kritischen Freund. Versuchen Sie zu verstehen, wie es zu den Veränderungen kam und was Sie dagegen unternehmen könnten. Welchen Rat hören Sie von Ihrer inneren Stimme oder dem kritischen Freund? Welchen Rat möchten Sie dem kritischen Freund für dessen Selbst-Coaching geben?



**Tabelle 2: Erlebte und erwartete Veränderungen bewerten**

	Veränderungen in den letzten oder kommenden 3 Jahren				
Mir wichtige Lebensbereiche	Mein Befinden	Wichtige Beziehungen	Beruf Leistung + Zufriedenheit	Freizeit	.....
Rückblick ↑ = besser → = gleich ↓ = schlechter					
Ausblick ↑ → ↓					

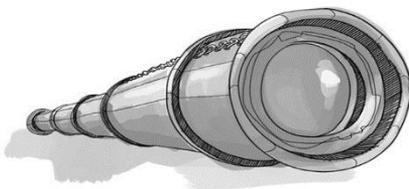
### 1.2.2 Eigene Stärken und Chancen genießen - Schwächen und Risiken erkennen

Neben den erkannten und erwarteten Veränderungen kann man auch die Frage nach bewussten Stärken und Risiken stellen. Diese kann man in der SWOT-Analyse (= **S**trength, **W**eakness, **O**pportunities and **T**hreats) einander gegenüberstellen.

Sie können die Felder mit Selbsturteilen füllen und auch mit Kommentaren kritischer Freunde, die Sie gut kennen. Es macht auch Sinn, wenn zwei Personen diese Analyse gegenseitig vergleichen. So wird jedem bewusst, dass man Stärken und Schwächen hat und mit Blick auf die nächsten Jahre vor Chancen und Risiken steht. Können Sie Ihre Stärken und künftigen Chancen wirklich genießen und dafür spürbar dankbar sein? Können Sie Ihre Schwächen realistisch bewerten und in Ruhe nach ersten Schritten suchen?

#### Übung 2: Ihre SWOT-Analyse

Machen Sie sich Ihre aktuellen Stärken und Schwächen sowie Ihre künftigen Chancen und Risiken bewusst. Vergleichen Sie Ihre Selbsteinschätzung mit der Meinung eines Vertrauten. An welcher Stelle sollte Ihr Selbst-Coaching ansetzen?



**Tabelle 3: Die SWOT-Analyse**

	<b>Gegenwart</b>	<b>Zukunft</b>
<b>positiv</b>	<p><b>Meine Stärken</b></p> <p>Was läuft gut? Was sind Ihre Stärken? Worauf sind Sie stolz? Was gibt Ihnen Energie? Wo stehen Sie momentan? Worauf können Sie sich bei sich selbst verlassen?</p>	<p><b>Meine künftigen Chancen</b></p> <p>Was sind die Zukunftschancen? Wozu wären Sie noch fähig? Was können Sie ausbauen? Welche Verbesserungsmöglichkeiten haben Sie? Was können Sie im Umfeld nutzen? Was liegt noch brach?</p>
<b>negativ</b>	<p><b>Bisherige Schwächen</b></p> <p>Was ist schwierig? Wo liegen Ihre Fallen, Barrieren? Welche Störungen behindern Sie? Was fehlt Ihnen? Womit stoßen Sie immer wieder auf Widerstand? Was motivieren andere an Ihnen?</p>	<p><b>Künftige Gefahren</b></p> <p>Wo lauern künftige Gefahren? Was kommt an Schwierigkeiten auf Sie zu? Was sind mögliche Risiken, kritische Faktoren? Was passiert, wenn sich nichts ändert? Womit müssen Sie rechnen?</p>

### 1.2.3 Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit bewerten

Vergleiche sind eine fragwürdige Sache: Wer von Ihren Bekannten verbringt mehr Zeit mit den Kindern, arbeitet härter oder effektiver als Sie? Manchmal motivieren uns Vergleiche, jemanden als gutes oder schlechtes Vorbild zu nehmen, wenn es um die eigene Entwicklungsarbeit geht.

Wie beurteilen Sie Ihre körperliche, seelische und soziale Gesundheit?

Um diese Frage zu beantworten, brauchten Sie klare Kriterien. Die WHO hält vier Kriterien für die seelische und soziale Gesundheit für wichtig und geht davon aus, dass jeder diese Kriterien im Blick behalten und pflegen sollte:

#### **Übung 3: Diagnose Ihrer seelischen Gesundheit**

Beurteilen Sie anhand der vier Kriterien das Ausmaß Ihrer seelischen Gesundheit. Begründen Sie Ihr Selbsturteil mit konkreten Beispielen. Wo liegt ihre größte Stärke, wo eine riskante Schwäche? Reden Sie mit Ihrem Tandempartner darüber und vergleichen Sie gegenseitig Ihre Urteile. An welcher Stelle sollte jeder von Ihnen sein Selbst-Coaching ansetzen?



Suchen Sie passende Beispiele für die folgenden Prüfkriterien (Tab. 4) aus den letzten vier Wochen. Vergleichen Sie Ihr Selbsturteil mit dem eines kritischen Freundes über Sie:

- Wie haben Sie Ihre Fähigkeiten und Interessen genutzt und gepflegt, auch und gerade, wenn diese z.B. im Beruf nicht eingesetzt werden? Wie haben Sie Ihre Ressourcen gepflegt und sich wirkungsvoll Entlastungen geschaffen?
- Wo lagen Ihre hauptsächlichsten Belastungen? Wie konnten Sie diese bewältigen bzw. aushalten? Wie haben Sie möglichst täglich für eine effektive Erholung gesorgt?
- Wie haben Sie die wichtigsten Rollenpflichten erfüllt? Welche Interaktionspartner\*innen waren mit Ihnen zufrieden bzw. unzufrieden? Auf welchem Gebiet haben Sie Neues gewagt?
- Wen haben Sie um Hilfe gebeten bzw. Hilfe angeboten oder tatsächlich geholfen? Wie und wo haben Sie klar Stellung bezogen, damit andere Ihre Meinung kennen?

**Tabelle 4: Prüfkriterien der WHO für psycho-soziale Gesundheit**

<b>WHO (2016): Gesundheit ist ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem ich ...</b>	<b>Selbsturteil</b>	<b>Fremdurteil</b>
... meine Fähigkeiten ausschöpfe (Selbstentwicklung + Selbstfürsorge)		
... die normalen Lebensbelastungen bewältige (erholen und aushalten)		
... produktiv und fruchtbar arbeite (Rollen-Pflichten erfüllen + Neues wagen)		
... etwas zur Gemeinschaft beitrage (helfen + helfen lassen, politisch handeln)		

#### 1.2.4 Ihr tägliches Tun und Lassen bedenken

Wie war Ihre vergangene Woche? Was ist das Wichtigste, was Sie getan haben? Was ist das Wichtigste, was Sie nicht getan haben? Wo hätten Sie gerne mehr geleistet? Was würden Sie anders machen, wenn Sie die Woche nochmals leben könnten?

Jeden Tag kümmern wir uns um bestimmte Dinge, und anderes, was uns auch wichtig ist, bleibt liegen. Die Folgen erkennen wir oft erst später oder gar nicht.

---

★ *Besser, man gibt seinen Stunden mehr Leben, als seinem Leben mehr Stunden.  
(Curd Jürgens)*

---

Dieser Spruch macht den Unterschied zwischen der Länge und der Intensität des Lebens deutlich. Manche Menschen leben, als würden sie niemals sterben, und wenn es ans Sterben geht, fragen sie sich: „Habe ich eigentlich gelebt?“ Eine Sterbebegleiterin hat darüber

ein Buch geschrieben (Ware, 2013). Sie beschreibt fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Jeder von ihnen bereute im Rückblick einen der folgenden Punkte.

**Tabelle 5: Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen**

Ich wünschte, ich hätte...	Ihr Wunsch jetzt?
... den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwarten.	
... nicht so viel gearbeitet.	
... den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.	
... den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.	
... mir mehr Freude gegönnt.	
...	

**Impuls:**

Wenn Sie heute sterben müssten, was würden Sie am meisten bereuen? Nutzen Sie dafür die rechte Spalte oder die letzte leere Zeile. Wenn Sie genau wüssten, dass Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten, was würden Sie ab sofort wichtiger nehmen? Um was würden Sie sich dann weniger kümmern und sorgen? Welchen Ruf möchten Sie sich in den Augen wichtiger Mitmenschen erarbeiten? Was soll man möglichst nicht über Sie sagen dürfen? Sprechen Sie darüber mit kritischen Freunden.



In welchem Spruch steckt eine Botschaft für Sie? Was genau wollen Sie bedenken? Mit wem könnten Sie Ihre Gedanken dazu besprechen? Wen aus Ihrem Umfeld könnte einer dieser Sprüche in Bewegung bringen?

- ★ *Träume nicht Dein Leben, sondern lebe heute etwas von deinem Traum!*
- ★ *Sobald du dich auf den Weg machst, öffnet der Horizont seine Grenzen. (Kyrilla Spieker)*
- ★ *Hätte ich die Menschen gefragt, was sie wollen, dann hätten sie bestimmt gesagt: "Ein schnelleres Pferd." Das Auto ist nicht durch Marktforschung entstanden, sondern durch eine Vision. (Henry Ford)*

- 
- 
- ★ Am Abend wird man klug für den vergangenen Tag, doch niemals klug genug für den, der kommen mag. (F. Rückert)
- 
- 

Wenn Sie später einmal stolz sagen wollen: „Ich habe meistens gelebt, wie ich wollte und nicht überwiegend getan, was andere von mir erwartet haben!“, dann sollten Sie sich jetzt vornehmen: Ich will morgen bewusster meinem Stil leben und am Abend neugierig sein: Wie gut war das schon mein eigener Stil? Man kann lernen, sich durch Selbst-Coaching sanft und fröhlich zu steuern.

---

### 1.2.5 Kleine Schritte in die richtige Richtung

---

#### **Impuls:**

Stellen Sie sich vor, dass Sie dreimal am Tag für 2-5 Minuten umschalten von den notwendigen Pflichtaufgaben hin zu Ihrer „Kür“ bzw. zur Selbstentwicklung. Dann schalten Sie wieder zurück zu Ihren Tagesroutinen. Entscheidend dabei ist, dass Sie das Umschalten zu Beginn möglichst häufig trainieren, d.h. lieber zehnmal für eine Minute umschalten üben als einmal für zehn Minuten! Versuchen Sie es gleich einmal.



Lesen Sie die folgenden Sprüche. Wählen Sie einen aus und erklären Sie sich selbst, warum es Ihnen guttut, wenn Sie heute häufiger an ihn denken. Überlegen Sie passende Beispiele und Situationen für Ihren Satz. Wann haben Sie sich darangehalten, wann nicht und welche Folgen hatte das? Kennen Sie Personen, denen Sie diesen Satz zusenden sollten? Wenn Sie möchten, bitten Sie einen kritischen Freund dieselbe Aufgabe durchzuführen, damit Sie hinterher ihre Gedanken und Erfahrungen vergleichen können.

- 
- 
- ★ Alle sagten: "Das geht nicht!" - Da kam einer, der wusste das nicht und hat es einfach gemacht!
  - ★ Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.
  - ★ Wenn jemand sagt: "Das geht nicht!", dann sind das seine Grenzen und nicht deine!
  - ★ „Der Mensch kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen, wenn er nicht den Mut aufbringt, die alten zu verlassen.“
  - ★ Welches Wagnis unternimmst du gegenwärtig - jenseits der Routinen und Gewohnheiten?
- 
-

- 
- 
- ★ „Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn einen Regenbogen bewunderst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“
- 
- 

Formulieren Sie selbst einen Spruch, der Ihnen heute Orientierung geben soll.

→

---

### 1.2.6 Balance halten

Wenn Sie Ihr Selbst-Coaching auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit richten wollen, sollten Sie sich um drei Handlungsfelder kümmern: Um Ihren Umgang mit der Arbeit für Ihre Lebensaufgaben, um die tägliche Erholung und Resilienz sowie um das Besinnen, d.h. nachdenken über das, was wirklich wichtig ist und welche Nebenwirkungen Ihre derzeitige Lebenspraxis hat. Wo sehen Sie einen besonderen Entwicklungsbedarf?

---

#### Impuls:

Wenn Sie eine zusätzliche Stunde am Tage geschenkt bekämen, wo im Dreieck sollten Sie diese möglichst einsetzen? Wenn man Ihnen eine Stunde am Tag nehmen würde, wo sollten Sie die Reduktion vornehmen?

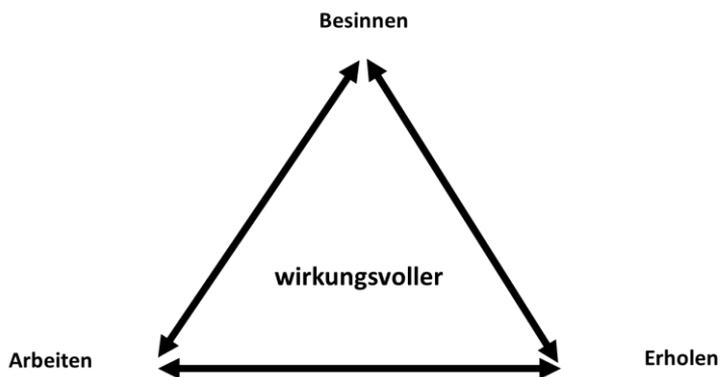
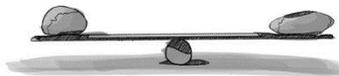


Abbildung 1: Was sollten Sie besonders beachten?

Wie gesagt, es geht um kleine „Ausfall-Schritte“ um die tägliche Balance zu halten.

- im Denken und Handeln
- im Reden und Schweigen
- im Tun und Unterlassen
- im Aushalten und Verändern



Ob Rechts- oder Linkshänder, meist haben wir auf einer Seite mehr Kraft und Feingefühl. Wenn Sie nun ein Ruderboot steuern wollen, müssen Sie mal beide Ruder gleich stark bewegen, mal mehr das rechte und mal mehr das linke. Wer das eine Ruder immer kraftvoller bewegt als das andere, dreht sich auf Dauer im Kreis bzw. kommt vom Kurs ab. In Einzelsituationen gilt oft das **Entweder-Oder**, für den Tages- und Lebenslauf gilt aber das **Sowohl – Als auch**.

Was sind von Kindesbeinen an Ihre Stärken? Was sollten Sie ergänzend lernen, weil Sie es für sich selbst, für wichtige Mitmenschen und Aufgaben brauchen, obwohl Sie es nicht von klein auf gelernt haben?

**Tabelle 6: Polaritäten: Wo darf's ein bisschen mehr oder weniger sein?**

<b>Sowohl</b> <b>Mal mehr – mal weniger</b>	<b>Als auch</b> <b>Mal mehr – mal weniger</b>
verausgaben	Kraft tanken - erholen
Ja sagen	Nein sagen
verändern	aushalten
schneller	langsamer
schweigend zuhören	sprechen
verlieren	siegen
leiden	freuen
eigenes Beispiel	eigenes Beispiel

**Impuls:**

Bleiben Sie neugierig auf sich selbst. Wählen Sie einen Schwerpunkt pro Tag aus, den Sie gezielter trainieren möchten nach dem Motto: Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!



Sie haben jetzt schon kleine Impulse bekommen und vielleicht einiges erprobt. Hat es Ihnen schon etwas gebracht? Möchten Sie das Selbst-Coaching noch etwas weiterführen? Wie wäre es mit einem Probelauf, vielleicht anfangs nur für einen Tag oder trauen Sie sich eine ganze Woche zu? Haben Sie ein erstes erreichbares Ziel?

---

### 1.2.7 Wechselseitiges Selbst-Coaching im Tandem zu zweit

***Trainingspartner\*in für Selbst-Coaching gesucht:*** Ich möchte vier Wochen lang täglich 15 Minuten Neues ausprobieren und ein eigenes Entwicklungsziel in realistischen Tagesschritten erreichen. Wer macht mit bei diesem Selbst-Coaching? Wir können uns gegenseitig in unserer Herausforderung des Tages unterstützen.

Eine komische Annonce? Wohl nicht, denn vier Augen sehen mehr als zwei! Wenn Sie mit einem Partner trainieren möchten oder einem Mitmenschen über diese Möglichkeit informieren möchten, senden Sie den → LINK zu diesem 1. Kapitel, das Sie kostenlos herunterladen können (siehe Buchklappentext innen → LINK teilen). So wissen Sie beide, worauf Sie sich einlassen können. Das kann nicht nur die Erfolgswahrscheinlichkeit steigern, sondern auch die Qualität Ihrer Beziehung mit diesem Trainingspartner.

## Zur Vertiefung:

Heyse, H. & Sieland, B. (2018). Kollegien stark machen – Schulen erfolgreich entwickeln. Bern: hep verlag

Heyse, H. (2016). Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht. Ein Lesebuch für ein erfüllendes Berufsleben. Bern: hep verlag

Sieland, B., Heyse, H. (2010). Verhalten ändern - im Team geht's besser! Die KESS-Methode – Handbuch für Lehrgangsleiter mit Arbeitsbuch für Kursteilnehmer und Selbstlerner. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

30 Tagesimpulse zu 10 verschiedenen Themen

- [www.5-minuten.com](http://www.5-minuten.com)

Stark im Stress ein Online-Training

- [www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

---

Zur einfacheren Handhabung der Internetlinks finden Sie diese zusammengestellt auf der Internetpräsenz des Buches: [www.lg-print.org](http://www.lg-print.org) → Bücher → Hast du heute schon gelebt - oder der direkte Link: <https://www.lg-print.org/hast-du-heute-schon-gelebt.html>

## Teil II Welchen Coaching-Schwerpunkt wählen Sie?

- 
- 
- ★ Du versuchst – du scheiterst – du versuchst es anders...! Wirklich zu scheitern bedeutet aufzuhören, es zu versuchen!
  - ★ „Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht.“ (Henry Ford)
- 
- 

In welchem Spruch steckt eine Botschaft für Sie? Mit wem könnten Sie diese besprechen? Wen aus Ihrem Umfeld könnte einer dieser Sprüche in Bewegung bringen?



**Abbildung 6: Durchhalten, nicht zu früh aufgeben!**

Lesen Sie nun die Informationen zu den Modulen und wählen Sie eines für Ihr Selbst-Coaching aus. Tragen Sie in der angefügten Tabelle den Wert für Ihr Gesamtinteresse ein.

- Was versprechen Sie sich von den folgenden Trainingsmodulen für sich selbst?
- Kennen Sie Mitmenschen, die sich damit befassen sollten?
- Mein Gesamtinteresse an dem Thema ist gering 1---2---3---4 groß.

**Kapitel 4: Werte als Entscheidungskompass entdecken und überprüfen:** In diesem Modul geht es um Ihre Werte und Prioritäten als oberste Entscheidungsgrundlage. Sie trainieren Gespräche über Werte mit Mitmenschen, erkennen und verstehen Werte im Alltag und ihre Bedeutung für die zwischenmenschliche Sympathie oder Antipathie und

unterscheiden behauptete Wertvorstellungen von gelebten Werten. Sie führen Gespräche über einen etwaigen Wertewandel bei sich oder Ihren Mitmenschen, verstehen Bezüge zu Kindheitserfahrungen und die Rolle von Werten bei Selbstrechtfertigungen. Schließlich erkennen Sie Wechselwirkungen zwischen Werten und seelischer Gesundheit.

**Kapitel 5: Besinnung und Selbstreflexion stärken:** In diesem Modul geht es um Besinnen als die menschliche Königsdisziplin, um Vergangenes nachzuerleben und zu beurteilen und Handlungskonsequenzen für die Zukunft zu ziehen. Das gelingt oft nicht ausreichend gut: Man lamentiert oft zu spät oder zu selten über Missstände. Man grübelt völlig folgenlos über die Work-Privacy-Balance oder über Zeitmangel. Hier optimieren Sie die Häufigkeit und Qualität Ihrer Besinnung. Sie üben verschiedene Besinnungsformen und wenden Sie auf die Tages- und Entwicklungsplanung an. Sie lernen die Chancen und Gefahren der Selbstaufmerksamkeit kennen und erproben Formen konstruktiver Selbstgespräche.

**Kapitel 6: Selbstwertschätzung trotz eigener Schwächen fördern:** In diesem Modul erkennen Sie, dass uns chronische Minderwertigkeitsgefühle und Selbstabwertungen lähmen und Beziehungen auf Augenhöhe verhindern können. Es ist eine Kunst, sich selbst trotz erkannter Fehler und Schwächen wertzuschätzen und pfleglich mit sich selbst umzugehen. Sie üben, ein ermutigendes Selbstbild zu pflegen und sich nicht von unerreichbaren Idealen und Forderungen sowie den vermutlichen Fremdbildern, die andere von Ihnen haben, herunterziehen zu lassen. Sie erkennen Einflüsse Ihrer Eltern und Lehrkräfte auf Ihr Selbstbild, überprüfen negative Selbsteindrücke auf ihre Berechtigung und lernen eigene Fähigkeiten als persönliche Stärken kennen.

**Kapitel 7: Stressverarbeitung, Resilienz und Regeneration stärken:** In diesem Modul erfahren Sie Stress als eine Turboenergie, die der Körper in kritischen Situationen bereitstellt. Man sollte effektiv mit Stress umgehen, damit er seinen Nutzen gut entfalten kann. Sie üben Ihren Umgang mit Stress und seine Folgen zu analysieren, Ihre Bewältigungsstrategien zu verbessern und besonders nach einer Stressreaktion schnell wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Darüber hinaus geht es um Strategien wirksamer Erholung, damit Sie immer genügend Energie für die laufenden Herausforderungen und einen gut gefüllten Reservetank für Unvorhergesehenes haben.

**Kapitel 8: Die Grundstimmung stärken:** In diesem Modul erkennen Sie die Grundstimmung als das Stunden- oder Tagesniveau Ihrer Befindlichkeit. Bei schlechter Grundstimmung können negative Ereignisse und Gefühle zu einem kritischen Stimmungsabfall führen und positive Ereignisse nicht die Wirkung entfalten, die sich bei einer guten Grundstimmung addieren würden. Sie üben, die eigene Stimmung durch gezielte Maßnahmen zu stabilisieren, damit Sie nicht so abhängig sind vom Wohlergehen der Mitmenschen bzw. von täglichen Erfolgen. Viele Menschen nutzen Tabletten, Alkohol, Essen und Trin-

ken als Stimmungsaufheller. Sie können hier üben, sich regelmäßig und ohne besonderen Anlass eine Freude zu machen, Dankbarkeit bewusster zu genießen und Ihre Selbstwertschätzung zu pflegen.

**Kapitel 9: Gefühle erkennen, verstehen und steuern:** Gefühle sind mehr oder weniger erstrebenswerte innere Zustände mit breiten Auswirkungen auf unser Denken und Handeln. In diesem Kapitel üben Sie Ihre täglichen Höhen- und Tiefpunkte bzw. Ihre Gefühlsschwankungen zu erkennen und zu verstehen und selbstverantwortlich zu steuern. Besonders lernen Sie, destruktives Grübeln zu stoppen und durch mentale Impulse unangenehme Gefühle mit positiven zu mischen, so dass diese nach Intensität und Dauer einen geringeren Störwert entfalten. Für viele ist auch Emotionsarbeit hilfreich, d.h. spontane Gefühle, die man nicht zeigen möchte, überzeugend zu unterdrücken oder Gefühle, die spontan nicht vorhanden sind, sich zu erarbeiten und zu zeigen. Abschließend finden Sie einige Strategien zum Umgang mit Angst.

**Kapitel 10: Erfolgreich scheitern lernen - Schuld- und Fehler verarbeiten:** Verantwortung, Schuld und Fehler münden leicht in schwere Selbstbezüglichungen, oder Vorwürfen, die man uns macht bzw. die wir anderen machen. Hinzu kommt das Fremdschämen oder -ärgern, als Empörung über das Unrecht, das dritten geschieht, mit denen wir uns solidarisieren. In diesem Modul üben Sie, die eigene Verantwortung realistisch einzugrenzen und die Mitverantwortung anderer deutlich zu machen. Sie können vergangene oder anstehende Gewissensentscheidungen überprüfen und mit eigenen Fehlern sowie solchen, die andere Ihnen vorwerfen, gut umzugehen. Ja, Sie können trainieren, Unrechtserfahrungen so zu verarbeiten, dass Sie sich nicht selbst dauerhaft an die Opferrolle klammern. Letztlich geht es darum, ein „guter“ Verlierer zu sein und ein mögliches Scheitern nicht noch durch die Art der Verarbeitung schlimmer zu machen.

**Kapitel 11: Prioritäten- und Zeitmanagement stärken:** Die Zeit unseres Lebens ist endlich und kostbar. Wie wollen Sie leben, mit Ihrer Zeit umgehen, was kommt zu kurz? In diesem Modul üben Sie Ihre Meinung über Ihr Zeitmanagement an der Realität zu messen, Ihren Tag zu entschlacken und zu gestalten, Einstellungen, die sie seit Kindesbeinen an steuern und gelebte Prioritäten zu hinterfragen, mit Aufschieberitis umzugehen und Tagesziele zu erreichen.

**Kapitel 12: Beziehungen pflegen:** Wir brauchen soziale Beziehungen und Unterstützung so nötig wie die Luft zum Atmen. Hilfreiche Beziehungen müssen gewartet und gepflegt werden. Sie üben in diesem Modul, die Qualität Ihrer Beziehungen systematisch zu analysieren, kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern. Sie analysieren, welche Grundbedürfnisse in Beziehungen einseitig befriedigt bzw. frustriert werden. Sie trainieren verschiedene Funktionen im sozialen Netz, nutzen Checklisten für wichtige Beziehungen und stärken Ihre Fähigkeiten zur Fremdwertschätzung sowie zum Senden und Verarbeiten von kritischem Feedback. Sie lernen, zwischen Absichten und Wirkungen

von Interaktionen zu trennen und in Konflikten faire Lösungen auszuhandeln. Die Anregungen in diesem Kapitel gelten sowohl für intime Partnerschaft und Freundschaften als auch für Gruppen und Teams in Freizeit und Beruf.

**Tabelle 22: Liste der Trainingsmodule in diesem Buch**

Kap.	Ihre Modulauswahl	Ihr Interesse
4.	Werte als Entscheidungskompass überprüfen	gering 1---2---3---4 stark
5.	Besinnung und Selbstreflexion stärken	gering 1---2---3---4 stark
6.	Selbstwertschätzung trotz eigener Schwächen fördern	gering 1---2---3---4 stark
7.	Stressbewältigung, Resilienz und Regeneration stärken	gering 1---2---3---4 stark
8.	Die Grundstimmung stärken	gering 1---2---3---4 stark
9.	Gefühle verstehen und steuern	gering 1---2---3---4 stark
10.	Erfolgreich scheitern lernen: Schuld und Fehler verarbeiten	gering 1---2---3---4 stark
11.	Prioritäten und Zeitmanagement stärken	gering 1---2---3---4 stark
12.	Beziehungen pflegen	gering 1---2---3---4 stark

Starten Sie mit einem kurzen Zeitraum von 1-2 Wochen, in denen Sie sich jeweils an 3-4 Tagen 15 Minuten mit Ihrem Wahlthema beschäftigen. Das erhöht die Umsetzungszuversicht. Wenn sich das bewährt, können Sie noch eine weitere Woche daran arbeiten. Darüber hinaus gibt es zu jedem Themenbereich spezielle Übungsliteratur und teilweise auch Online-Trainings. Betrachten Sie daher die Übungen im Buch als „Start-Gymnastik“. An Ende jedes Kapitels finden Sie weitergehende Hinweise.

Am schwierigsten ist es, mit dem Neuen zu beginnen, d.h., eine vertraute Beschäftigung zu beenden, die ungewohnte Tätigkeit aufzunehmen und auf das Verzicht zu lernen, was Sie sonst zu dieser Zeit taten. Wer z.B. morgens Entspannungsübungen machen möchte, muss sein Frühstück früher beenden, mit der ungewohnten Tätigkeit beginnen oder die gewohnte Zeitungslektüre einschränken. Um das neue Verhalten zu festigen, sollten Sie möglichst häufig den Übergang vom Vertrauten zum Neuen üben, d.h. am Anfang lieber sehr kurz, aber dafür möglichst häufig trainieren.

---

**Impuls:**

Begründen Sie selbst, was Sie sich von dem gewählten Themenbereich versprechen. Reservieren Sie in Ihrem Tagesplan eine Auszeit für Ihr Selbst-Coaching von ca. 15 Minuten an drei bis vier Tagen in der Woche für die Lektüre, für die Klärung Ihrer Gedanken oder ein kurzes Telefongespräch mit Ihrem Tandempartner über ihre Gedanken. Können und wollen Sie auf Ihre bisherige Tätigkeit in diesen 15 Minuten wirklich verzichten? Ist die Reduktion dieser Tätigkeit vielleicht schon sinnvoll an sich? Wollen Sie Ihre Selbst-Coaching-Auszeit notieren und bewerten und sich danach etwas Gutes gönnen? Nutzen Sie dazu das Tätigkeits-Stimmungs-Protokoll (Übung 35).



Übrigens: Ihr Tandempartner muss nicht denselben Bereich wählen, denn die Methoden aus Kapitel 3 gelten für alle hier angesprochenen Themenbereiche.

---

### KAPITELÜBERSICHT

---

4.1	Werte und alltägliche Bewertungen	92
4.2	Bewusste und unbewusste Bewertungen entdecken	96
4.3	Werte beeinflussen Entscheidungen und Gefühle	102
4.4	Werte stabilisieren gute und schlechte Gewohnheiten	104
4.5	Durch Werte rechtfertigen wir Handlungen und Ziele	105
4.6	Werte motivieren unser Tun und Lassen	106
4.7	Werte sind ein Hinweis auf den persönlichen Lebenssinn	107
4.8	Die Selbstverständlichkeit von Wertentscheidungen hinterfragen	108
4.9	Wertvorstellungen und seelische Gesundheit	110

**Worum geht es hier?** In diesem Kapitel geht es darum, Ihre *Erziehungserfahrungen und Wertvorstellungen als unhinterfragte Entscheidungsgrundlage zu überprüfen*. Sie werden *angeregt, über Beides mit vertrauten Personen zu sprechen*. Sie können Ihre *Werte im Alltag und deren Bedeutung für zwischenmenschliche Sympathie oder Antipathie erkennen*. Sie erfahren *Unterschiede zwischen behaupteten und bisher gelebten Wertvorstellungen, und solchen, die sich inzwischen gewandelt haben*. Sie *erkennen und verstehen Bezüge zwischen Ihren Wertvorstellungen und eigenen Kindheitserfahrungen*. Sie *bemerkten die Rolle von Selbstrechtfertigungen sowie die Wechselwirkungen zwischen Werten und seelischer Gesundheit*.

---

---

- ★ Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht im Besuchen ferner Länder, sondern darin, Altes mit neuen Augen zu sehen!
- 
- 

Was versprechen Sie sich davon, sich gerade jetzt in diesem Bereich selbst zu coachen?

Selbst-Coaching muss oft zurückgehen in die eigene frühkindliche Erziehung oder hoch hinaus in unsere obersten unhinterfragten Werte. Nur dann kann man seine Gewohnheiten verstehen als ersten Schritt für ein erfolgreiches Selbst-Coaching. Dies ist besonders schwer bzw. unangenehm, weil dabei Selbstverständlichkeiten, die bisher Halt und scheinbare Identität gegeben haben, hinterfragt werden. Dieser Kampf mit der erlebten Erziehung, bisherigen Erfahrungen, festen Glaubenssätzen und rigiden Werten beginnt, wenn man das Selbstverständliche hinterfragt und Neues wagt. Das kann zu einer Neubewertung und einer Verhaltensänderung führen.

---

---

- ★ Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden. (Reinhold Niebuhr)
  - ★ Man muss durch schlechte Erfahrungen hindurchgehen und nicht Drumherum.
  - ★ Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt. Erfahrung ist das, was man aus dem macht, was einem zustößt.
  - ★ Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken; sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben. (Konfuzius)
  - ★ Die Erfahrung hat keinerlei ethischen Wert. Sie ist nur ein Name, den die Menschen ihren Irrtümern verleihen.
  - ★ Solange man selbst redet, erfährt man nichts.
  - ★ Wann immer ich zwei Übeln gegenüberstehe, wende ich mich dem zu, das ich noch nicht ausprobiert habe.
- 
-

## 13 ABSCHLIEßENDE HINWEISE

---

Sie haben nun einen Überblick über Entwicklungsimpulse auf verschiedenen Gebieten und können einige von Zeit zu Zeit durchführen. Manche sind für Sie anregend, andere unergiebig oder hinderlich.

Jeder muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Daher ist es selbstverständlich, dass nicht alle Anregungen für Sie hilfreich sind. Sie sollten weder sich selbst noch andere dazu überreden, bestimmte Übungen unbedingt zu machen! Entscheiden Sie sich für die Impulse, die Sie für erfolgversprechend und durchführbar halten.

Das gilt besonders für Selbsthilfegruppen bzw. private Entwicklungspartnerschaften. Kennzeichnen Sie Übungen, die Sie vielleicht wiederholen möchten, denn unsere Gewohnheiten sind oft hartnäckig und nicht durch eine neue Erfahrung zu verbessern.

Wenn Sie sich mit einem bestimmten Gebiet intensiver befassen möchten, können Sie auf die entsprechende Vertiefungsliteratur zurückgreifen.

Wer durch Entwicklungsimpulse hin und wieder mehr aus seinem Leben machen möchte, benötigt dabei manchmal fachlichen Rat von verschiedenen Spezialisten, von Ärzten, Seelsorgern, Psychologen, Juristen, Politikern, Kreditsachverständigen usw. Menschliche Probleme haben viele Seiten, nicht nur eine psychologische!

Es ist daher gefährlich, sie mit der Brille nur eines Ratgebers zu sehen, besonders, wenn wir ihn als 'Rechtgeber' ausgewählt haben!

Außerdem müssen wir uns daran erinnern, dass unser Mitgestaltungsspielraum mehr oder weniger groß ist, so dass sich manche Probleme gar nicht oder nicht alleine und andere nur durchleiden bzw. gemeinsam bewältigen lassen!

Das ist nicht verwunderlich in einer Zeit, in der die Menschen zwar zum Mond fliegen können, aber trotz besserer Einsicht ihr Geld für Bomben statt für Brot und für Tabletten statt für die Suche nach Sinn ausgeben.

Ziehen Sie in entsprechenden Fällen die notwendigen Fachleute zu Rate. Aus einem Beratungsgespräch muss keine Therapie werden! Aber, durch schlichtes Älter werden lösen sich nur wenige Probleme! Vielleicht benötigen Sie einige Gespräche. Das ist immer noch besser, als wenn Sie später an Grenzen stoßen, die Sie nicht mehr beeinflussen können! Es ist ein Zeichen von Klugheit, die eigenen Signale und Grenzen richtig einzuschätzen. Schließlich warten Sie auch nicht, wenn es in Ihrem Keller nach Gas riecht oder machen sich in diesem Falle als Hobby - Bastler alleine an die Arbeit.

Bleiben wir also realistisch: Wer sich von Zeit zu Zeit einen neuen Impuls gibt, erreicht nicht alles, was er möchte, aber er kann auf manchen Gebieten mehr aus seinem Leben machen!

## 14 ERGÄNZENDE LITERATURHINWEISE

---

- Ellis, A. (1993) Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie. München: Pfeiffer
- Frankl, V. (1972) Der Pluralismus der Wissenschaften und die Einheit des Menschen. <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/8863>
- Gamm, J. (1977). Umgang mit sich selbst: Grundriss einer Verhaltenslehre. Ein Beitrag zur Pädagogischen Anthropologie. München: List
- Gordon, Th. (1972) Familienkonferenz. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Janke, W. & Erdmann, G. (1997). Der Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 120). Kurzbeschreibung und grundlegende Kennwerte. Göttingen: Hogrefe.
- Lazarus, R.S. (1999). Stress and Emotion. A new Synthesis. Free Association Books, London
- Lehr, D., Schmitz, E. & Hillert, A. (2008). Bewältigungsmuster und psychische Gesundheit : Eine clusteranalytische Untersuchung zu Bewältigungsmustern im Lehrerberuf. In Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie 52(1):3-16
- Mello, A. de (1996). Warum der Vogel singt – Geschichten für das richtige Leben. Freiburg: Herder
- Morris, C. (1956). Varieties of human values. Chicago: University of Chicago Press.
- Öttingen, G. (2015). Psychologie des Gelingens. München Pattloch
- Pines, A., Aronson, E. & Kafry, D. (2006): Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung. Stuttgart: Klett Cotta.
- Schottky, A. u. Schoenaker, Th (1995). Was bestimmt mein Leben? München: Goldmann
- Siegrist J (2008): Effort-reward imbalance and health in a globalized economy. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, Suppl. 6: 163-168.
- Sieland, B. (2017) Krisenfähigkeit lernen. In Nieskens, B. & Nieskens, F. (2016): Persönliche Krisen im Lehrerberuf: erkennen, überwinden, vorbeugen. Berlin: Cornelsen: Scriptor. S. 9-20
- Strittmatter, A. (2015). Leadership. In Department Bildung und Kultur Aargau (Hrsg.) Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Bern: hep verlag