

## >> Vom Müssen zum Wollen

Im Wollen liegt die Freiheit

**Sind Sie mit allen Ihren Pflichten und Zwängen manchmal auch Ihr eigener Gefangener? «Ich muss noch dies, sollte noch das ...» Mit diesem Denken möchten wir uns zu Taten anspornen. Oft erreichen wir jedoch das Gegenteil. Nehmen Sie Ihr eigenes «Müssen» unter die Lupe und erleben Sie mit unseren drei Tipps mehr Freiheit in Ihrem Handeln.**

### 1. Betrachten Sie die Situation mit Abstand:

Nehmen Sie Abstand von der Situation und fragen Sie sich: «Muss ich X wirklich tun? Zwingt mich jemand dazu?» Oft werden Sie entdecken, dass Sie sich

den Druck selber auferlegen. Entlarven Sie Ihre inneren Stimmen als eine mentale Programmierung.

### 2. Formulieren Sie Ihr Müssen in das Gegenteil um:

So wird aus einem «Ich muss noch einkaufen gehen» ein «Ich muss *nicht* einkaufen gehen.» Oder aus: «Ich muss die Kinder ins Bett bringen» ein «Ich muss die Kinder *nicht* ins Bett bringen». Geben Sie sich die Erlaubnis etwas nicht zu tun. Wenn Sie nun spüren, dass Sie die Folgen der Nicht-Formulierung stressen, gibt es vermutlich einen guten Grund, weshalb Sie einkaufen oder die Kinder ins Bett bringen wollen. Aus dem «Müssen» wird ein «Wollen».

### 3. Welche Bedürfnisse erfüllen Sie sich, wenn Sie etwas tun?

Wenn es Ihnen stinkt, das Sitzungsprotokoll schreiben zu müssen, überlegen Sie sich, welches Bedürfnis sich damit durch das Schreiben erfüllt. Wenn Sie herausfinden, dass es Ihnen um Verlässlichkeit geht und Sie zur Orientierung beitragen möchten, entsteht ein neuer Blick auf das Protokoll. Erfüllte Bedürfnisse geben Ihrer Tätigkeit einen Sinn.

Bringen Sie mit diesen Tipps mehr Freiheit in Ihr Leben und entscheiden Sie sich für's «Wollen».

Susanne Ledergerber

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 15, 01/2017

Anzeige

## T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbei führen.

Alle Module können einzeln gebucht werden und führen zum Zertifikat «T.E.A.M. Empathische Prozessbegleitung von Teams».

**NEU**

**Nächster Infoabend: 6. April 2017**



### Im Team zum Konsens

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (17-TEAM-SK)

6 Kurstage /  
1'740 CHF/1'640 CHF\*

### Entscheidungen im Kreis\*\*

Soziokratische Kreismethode

Auf der Basis der Soziokratischen Kreismethode lernen Sie partnerschaftliche Teamentscheidungen im Kreis zu moderieren. (18-TEAM-SKM)

3 Kurstage /  
870 CHF/820 CHF\*

### Alle an einem Tisch\*\*

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (17-TEAM-VM)

3 Kurstage /  
870 CHF/820 CHF\*

### Miteinander Konflikte nutzen

Restorative Circle

Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)

3 Kurstage /  
870 CHF/820 CHF\*

\*\* Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos und Preise zum gesamten T.E.A.M.-Lehrgang siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch). Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen.)

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zustellt.

**The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00**