

ERNA HÜLS

LIFE & BUSINESS COACHING

52 Lösungen fürs Leben -

von A wie Anerkennung bis Z wie Ziele

EIN COACH FÜR ALLE FÄLLE!



Anerkennung	Gib dich mit deinen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, dann folgt auch die Anerkennung.
Anfangen	Für den ersten Schritt, um deine Ideen umzusetzen, ist immer alles da.
Angst	Schließe Freundschaft mit deiner Angst.
Aufgabe	Deine Gaben sind die Vorboten deiner Lebensaufgabe.
Ausreden	Warte nicht auf geeignete Umstände, sondern schaffe sie dir.
Balance	Wesentlich ist das, was zu deinem Wesen gehört.
Chancen	Wenn du dich nur auf deine Probleme konzentrierst, nimmst du keine Chancen mehr wahr.
Eifersucht	Mache dir bewusst, wer du als Partnerin bzw. Partner bist: wertvoll, wichtig und liebenswert.
Eltern	Deine Eltern abzulehnen bedeutet, einen Teil von dir selbst zu verleugnen. Dankbarkeit für dein Leben und Akzeptanz bringt dich in Frieden mit deinen Ahnen.
Emotionalität	Du musst deinen emotionalen Schmerz fühlen, damit er heilen kann.
Entscheidungen	Stehe zu deiner Entscheidung, ohne das abzuwerten, was du nicht gewählt hast.
Enttäuschungen	Enttäuschungen sind gut – sie entlarven deine Lebenslügen.
Erfolg	Erfolg ist die Folge deiner Handlung. Diese sind die Folgen deiner Gedanken. Also beachte, was du denkst, denn Erfolg beginnt im Kopf.
Fehler	Erlaube dir, Fehler zu machen. Sie korrigieren deinen Lebensweg.

ERNA HÜLS

LIFE & BUSINESS COACHING

Gefühle	Du bist nicht das, was du fühlst.
Geld	Geld ist ein Tauschmittel – nicht mehr und nicht weniger. Wertschätze es dafür und auch das, was du Gutes damit tun kannst.
Gedanken	Woran du glaubst, das bestimmt dein Leben.
Glück	Für dein Glück einzustehen, hat seinen Preis.
Helfersyndrom	Wer sich selber gut versorgt, hat auch Kraft für andere.
Intuition	In der Stille kannst du deine Intuition am besten wahrnehmen.
Kommunikation	Frage dich zu Beginn eines Gespräches immer, was am Ende dabei herauskommen soll.
Kritik	Ändere Kritik in ehrlich formulierte Wünsche um.
Leben	Wartest du schon lange im Wartezimmer des Lebens? Dann bist du nicht an der Reihe. Steh auf und mach dein Ding!
Liebe	Frage dich in kritischen Situationen: Was würde die Liebe jetzt tun?
Mitleid	Menschen, die leiden, brauchen keine Ratschläge, sondern dein Mitgefühl.
Motivation	Was dich motiviert, gilt nicht für andere. Welches sind deine Motivationsknöpfe?
Nähe & Distanz	Finde heraus, wovon deine Partnerschaft (emotional) genährt wird und dann lebe danach.
Neid	Wenn du dich vergleichst, dann nur mit dir selbst.
Nein sagen	Das „Ja“ zu deinem Leben und deinen Zielen verlangt viele „Neins.“
Opferrolle	Es kommt nicht darauf an, wo du herkommst, sondern wo du hin willst.
Probleme	Wünsche dir nicht weniger Probleme, sondern lieber mehr Fähigkeiten.
Projektion	Akzeptiere auch die unangenehmen Seiten deiner Persönlichkeit, dann brauchst du sie in anderen zu bekämpfen.
Schuldgefühle	Vergib dir zuerst selbst.
Schwächen	Beachtung schafft Verstärkung – daher konzentriere dich auf deine Stärken und mache deine Schwächen nicht so wichtig.
Seele	Schenke deiner Seele viel Aufmerksamkeit und gute „Nahrung.“
Selbstbewusstsein	Du bist wer! Du bist gut!
Selbstliebe	Sei dir selbst dein bester Freund!

ERNA HÜLS

LIFE & BUSINESS COACHING

Single	Dein Herz zu verschließen, schützt zwar vor Schmerz, aber dann bist du auch für die Liebe unerreichbar.
Sorgen	Das sich-Sorgen-machen dient nur einer: Der Pharmaindustrie. Ändere vorausseilende Sorgen in vorausseilende Planung.
Stärken	Spiele mit den Karten, die dir das Leben gegeben hat.
Trennung	Bewerte nicht das Ende deiner Partnerschaft, sondern den ganzen Weg.
Untreue	Die oder der „Dritte im Bunde“ hat oft die Funktion, eine leblose Partnerschaft aufzuwecken.
Urteilen	Bevor du dich über einen anderen Menschen äußerst, überprüfe zuerst, ob es wahr, gut und nützlich ist.
Verletzlichkeit	Akzeptiere deine Unvollkommenheit, dann bist du nicht so leicht zu verletzen.
Versöhnung	Schließe Frieden mit deinen Eltern und mache etwas Gutes aus dem, was du von ihnen bekommen hast.
Vertrauen	Vertrauen setzt Mut voraus, weil damit das Risiko einhergeht, enttäuscht zu werden.
Wahrheit	Wenn du so geliebt werden willst, wie du bist, musst du dich auch so zeigen, wie du bist.
Werte	Achte darauf, dass deine Ziele im Einklang mit deinen Werten stehen, sonst wird es schwer, sie zu erreichen.
Worte	Achte auf deine Worte, denn sie haben eine Wirkung und bestimmen damit deine Wirklichkeit.
Wut	Schlucke aufsteigende Wut nicht hinunter, denn sie zeigt deine Grenzen auf. Nur so werden diese sichtbar.
Zeit	Ein gefüllter Terminkalender bedeutet noch kein erfülltes Leben. Mache regelmäßig einen Termin mit dir selbst.
Ziele	Formuliere Ziele, die bei dir ein Kribbeln im Bauch und Kino im Kopf erzeugen.

Aus dem Buch „Ein Coach für alle Fälle“,
Erna Hüls, ISBN 987-3-95883-015-8
16,95 €, Kamphausen Verlag, Bielefeld