



## Selbstcoaching-Tool "Wera's Wetterkarte"

Manchmal ist man mit einer Situation, einem Menschen oder den eigenen Gefühlen wie festgefressen. Man kann nicht vor und nicht zurück – Sackgasse! Wenn es nicht gerade ein großes Thema ist, das Sie bereits seit Jahren oder Jahrzehnten erfolglos bearbeiten, versuchen Sie doch mit meiner "Wetterkarte" eine andere Herangehensweise zur Lösung.

Typischerweise befasst man sich in einer "Sackgassen-Situation" vorwiegend mit dem Problem sowie dem, was nicht geht. Wenig Aufmerksamkeit gilt der Lösung und dem Weg zur Lösung. Ich habe als Denkanstoss diese Wetterkarte entwickelt. Denn Sturm, Regen und Sterne kennen wir alle. Bei Gewitter versuchen wir aus dem Gewitter rauszukommen oder zumindest geschützt abzuwarten. Wenn eine dunkle Wolkenwand unser Problem ist, können wir überlegen, welchen Wind es braucht, damit das Gewitter abzieht. Wenn starker Gegenwind herrscht, wissen wir, dass wir uns mehr anstrengen, ausharren oder einen anderen Weg gehen müssen. Wenn uns bei einer Problembearbeitung rauher Gegenwind ins Gesicht bläst, geben wir zu schnell auf. Mit "Wera's Wetterkarte" hoffentlich nicht, denn hier werden auch Ihre unbewussten Ideen, Ihre Hoffnungen und Ihre vergessenen Kraftquellen sichtbar. Ich maile Ihnen gern **Wera's Wetterkarte als PDF** / [hallo@wera-naegler.de](mailto:hallo@wera-naegler.de)

### 1. Situation – hier stehe ich

Was macht es hier ungemütlich? Wie ist meine aktuelle Situation? In einem Wort: Was macht meine Situation aus? Welche Möglichkeiten und Chancen habe ich im Moment? Was ist der Knackpunkt?

### 2. Zukunftstendenz

– hierhin möchte ich gehen

Wie sieht die gewünschte Entwicklung aus? Was ist ein gutes Ergebnis? Welche Lösung würde mich zum lächeln bringen?

### 3. Vergangenheit

– das war vor kurzem

Was hat mich hierher gebracht? Seit wann besteht das Problem, was war kurz vorher? Was hat sich geändert, dass mir das Problem jetzt dringender erscheint?

### 4. Hoffnungen und Ängste – das erhoffe, das befürchte ich

Welches sind meine Hoffnungen? Worauf baue ich? Was sind meine Ängste? Was wäre das schlimmste Ergebnis? Was wäre ein Türöffner? Durch was wird es sich anders entwickeln?

### 5. Hindernisse – das sehe ich kommen

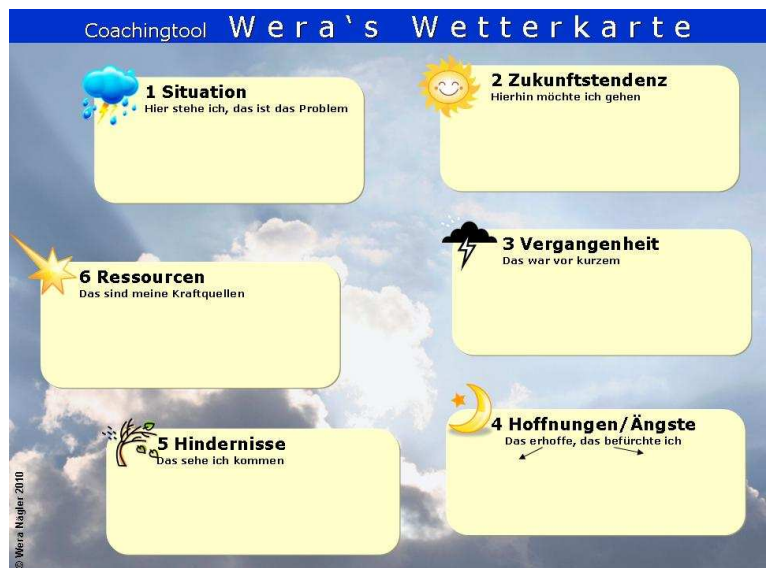
Was nimmt mir die Kraft? Welche Hürden und Widerstände könnten auftreten? Wie gehe ich damit um? Welche Eigenschaften fehlen mir noch? Wer oder was könnte mich unterstützen?

### 6. Ressourcen – das sind meine Kraftquellen

Auf welche Eigenschaften, Erfahrungen und Fähigkeiten kann ich zurück greifen? Was gibt mir Kraft? Aus welcher Quelle ernähre ich mich? Welches Netzwerk unterstützt mich?

Lassen Sie sich Zeit für die Wetterkarte, durchaus auch einige Tage. Tauchen Sie intensiv ein, damit Sie nicht nur ein Gefühl für die Situation und das Problem, sondern auch für Ihre Möglichkeiten, Ihre Ressourcen und Chancen bekommen.

Tipp: Wenn Sie bei mir oder woanders BSFF, CQM oder MFT gelernt arbeiten: Erstellen Sie wie beschrieben die Wetterkarte und arbeiten Sie mit der jeweiligen Technik die einzelnen Felder intensiv durch – sehr wirkungsvoll!



Ihre Wera Nägler

