

Inspirationsletter von morandcoaching

«Hut ab» in drei Varianten

Damit drücken wir Achtung, Respekt und Bewunderung aus. WOW, alle Achtung oder Chapeau sind Synonyme von Hut ab! Wie wäre es, wenn Sie in den nächsten Tagen mit einer «Hut ab»-Haltung Rückschau und Ausblick machen würden?

«Hut ab» vor anderen. Chapeau-Grüsse zum Jahresanfang!

Bestimmt haben Sie in diesem Jahr Menschen erlebt oder beobachtet und innerlich gesagt «Chapeau». Was sie an diesen Menschen bewundern, schätzen oder lieben, lässt sich einfach und wirkungsstark in einen etwas anderen Weihnachts- oder Neujahrsgruss verpacken. Chapeau-Grüsse machen Beziehungen reicher.

«Hut ab» vor mir: Selbstlob stinkt nicht immer!

Mit Selbstachtung und Wertschätzung Ihr Jahr bilanzieren, macht dankbar. Feiern Sie, was gelungen ist, worauf Sie stolz sind, was Sie geschafft oder losgelassen haben, wie Sie mit Herausforderungen oder Krisen umgegangen sind. Selbstachtung macht das Leben reicher.

«Hut ab»(geben): Lebenshüte reduzieren

Einmal im Jahr die verschiedenen „Lebens-Hüte“ überprüfen, die wir zurzeit tragen, zahlt sich aus: Personalchef/in, Mutter/Vater, Ehepartner, Elternrat, Freiwilligenengagement, Vereinsvorstand, Sport, Hobby – alles in einer Person. Diese «Hut ab» – Fragen helfen beim Klären. Nur schon ein Hut weniger macht das Leben leichter.

Hier geht es zu den Hut-Tipps und –Fragen:

1. Schreiben Sie zunächst alle Hüte auf, die Sie zurzeit Privat und im Beruf tragen.
2. Anschliessend stellen Sie sich folgende Fragen:
 - **Welche Hüte müssen Sie auf jeden Fall aufbewahren und warum?**
 - **Welche Hüte tragen Sie nur auf Zeit? Wie lange noch?**
 - **Welche Hüte wurden Ihnen ungefragt von anderen aufgesetzt?**
 - **Welche Hüte können Sie ablegen? (Und dann tun Sie es auch!)**
 - **Welche Hüte möchten Sie gern auflassen, weil Ihnen die Rollen Spaß machen?**

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre beruflichen Hüte nicht auch noch in der Freizeit mit sich herumschleppen und umgekehrt im Job die privaten Hüte absetzen.

(Quelle: Lothar Seiwert)

3. Entscheiden Sie, welchen Hut sie abnehmen, um Ihrem Leben mehr Leichtigkeit zu verschaffen. Und kommunizieren Sie es der davon betroffenen Personen. Falls Sie Ihre Hüte oder ein anderes Thema mit mir als Coach reflektieren wollen, bin ich gerne für Sie da!

morandcoaching I Schwalbenstrasse 106 I CH-8623 Wetzikon I 044 975 30 59
I info@morandcoaching.ch I www.morandcoaching.ch I