

## Auf Worte Taten folgen lassen

„Auf Worte Taten folgen lassen“ ist eine Struktur, mit deren Hilfe der Klient aktiv bleiben und sein Leben ausgeglichen und erfüllt gestalten soll. Es ist eine Checkliste von Posten, die vom Klient selbst zusammengestellt werden. Diese Posten sind Dinge, die die Lebensqualität des Klienten umwälzend verändern werden. Das können Projekte oder Dinge sein, die der Klient bisher aufgeschoben oder vermieden hat und/oder immer schon einmal tun wollte. Diese Posten können auch Veränderungen in der Lebensqualität widerspiegeln oder Praktiken, die der Klient regelmäßig in seinen Lebensstil einbauen möchte.

„Auf Worte Taten folgen lassen“ stellt eine Kombination der Veränderung dar, zusammengesetzt aus den Posten „Co“ (Veränderungen im Sein und in der Essenz) und „Active“ (Projekte und Aktivitäten). Beachten Sie bitte auch die Beispiele auf den folgenden Seiten. Die Projekte sind endlich, sie verfügen über einen Anfang, einen Mittelteil und einen Schluss und mit der Integration jedes einzelnen Postens ins Leben des Klienten ergibt sich ein Gefühl der Erfüllung.

Die Art der Gestaltung des „Auf Worte Taten folgen lassen“-Programms ist sehr flexibel. Es gibt allerdings Fragen, die Sie als Coach stellen können und die Ihre Klienten bei der Gestaltung ihrer „Auf Worte Taten folgen lassen“-Listen anleiten werden.

Projekt-bezogene Fragen:

- Welche Dinge würden Ihr Leben verändern, wenn Sie sie durchführen würden?
- Was wünschen Sie sich sehnlich zu tun?
- Was würde Ihnen Freude bereiten, sobald Sie es erledigt hätten?

Veränderungen der Lebensqualität:

- Welche Praktiken möchten Sie regelmäßig in Ihr Leben einbauen?
- Zu welcher Veränderung in Ihrer Lebensqualität verpflichten Sie sich selbst?
- Nach was sehnen Sie sich?

Klienten möchten möglicherweise andere Kategorien einrichten, wie zum Beispiel persönliches Wachstum, Beziehungen und Beruf. Vielleicht möchten Sie berufsbezogene Kategorien wie Büroorganisation, Marketing, Kundenbeziehungen, etc. einführen. Andere möchten vielleicht nur eine lange Checkliste erstellen.

Obwohl es keine „ideale“ Anzahl von Posten für eine „Auf Worte Taten folgen lassen“-Liste gibt, so ist es doch am effektivsten, mindestens 30 Posten aufzulisten. Ermutigen Sie Ihre Klienten dazu, während der Erstellung ihrer „Auf Worte Taten folgen lassen“-Struktur Pausen einzulegen.

Als Coach werden Sie Ihre Klienten darum bitten, über Fortschritte zu berichten. Dabei sollen sie schlicht sagen, wie viele Posten sie im Verhältnis zur Gesamtzahl der auf der Liste aufgezählten Posten erledigt haben. Beispiel: Es stehen insgesamt 50 „Auf Worte Taten folgen lassen“-Posten auf der Liste. Der Klient hat 15 bereits erledigt. Die Statistik würde nun lauten: 15 aus 50.