

## Reallife-Aufgaben und Challenges

Mini-Challenges sind kleine Aufgaben, mit denen im realen Leben die Veränderung im Kleinen ausprobiert werden kann oder vorbereitende Aspekte einer größeren Veränderung eingeübt werden können.

### Prinzipien

- ▶ **Freiheit:** Was könnte unser/e Klient/in genau jetzt tun, wenn er oder sie komplett von den Widerständen und Einschränkungen im Innersten befreit wäre?
- ▶ **Einzigartigkeit:** Wie kann die Mini-Challenge ganz einzigartig auf den Coachee und seine Bedürfnisse zugeschnitten werden?
- ▶ **Homöopathische Dosen:** Sie sollte nur wenige Minuten pro Tag beanspruchen und ohne große Vorbereitungen durchführbar sein oder einmalig nicht mehr als ein bis zwei Stunden benötigen.
- ▶ **Richtiger Herausforderungsgrad:** Den stellen Sie fest an einer Art Erregungsspannung (zwischen Angst und Vorfreude), Klient lacht oder fühlt sich ertappt: „Genau, das passt wie die Faust aufs Auge“.
- ▶ **Commitment:** Ihr Klient sollte jeden Tag oder nach einem größeren Experiment „Rechenschaft“ ablegen, eine kurze Mail schreiben oder eine Tagebuchnotiz machen, die in der nächsten Sitzung gezeigt wird o.ä.

### Ziel

- ▶ Die neue erworbene Freiheit wird ausgetestet und vertieft.
- ▶ Neue Synapsenverbindungen entstehen.
- ▶ Das Lernen geht außerhalb des Coachings intensiv weiter.
- ▶ Das Probehandeln erleichtert größere Veränderungsschritte.

### Beispiele für größere und kleinere Challenges

- ▶ 24 Std. schweigen
- ▶ einem fremden Menschen etwas Freundliches sagen
- ▶ einen großen Wunsch loslassen
- ▶ einen schlafenden Konflikt klären
- ▶ Jemanden um Vergebung bitten
- ▶ In der Fußgängerzone singen/ein Instrument spielen/Gedichte aufsagen (mit Hut!)
- ▶ etwas verkaufen, was man sonst immer verschenkt
- ▶ etwas verschenken, was man gerne selbst behalten möchte
- ▶ sich in ein Umfeld begeben, was man sonst vermeidet
- ▶ mit einem Menschen sprechen, den man sonst eher „doof“ findet

- ▶ 1 Std. mit offenen Augen in der Dunkelheit sitzen
- ▶ einen fremden Nachbarn auf einen Kaffee/Tee einladen
- ▶ einen Tag im Bett liegen bleiben und NICHTS tun
- ▶ alleine ohne Karte/Handy irgendwohin wandern
- ▶ Sich drei Tage ohne Geld „durchschlagen“
- ▶ etwas Wertvolles (das man nicht mehr braucht) gegen etwas Wertvolles (das man braucht) eintauschen
- ▶ einen Witz erzählen, wenn alle genervt sind (aktiv die Stimmung im Raum ändern)
- ▶ Geld zum Fenster raus werfen
- ▶ eine fremde Person küssen
- ▶ einen Organspendeausweis ausfüllen
- ▶ ein Patenkind aus einem anderen Teil der Welt annehmen
- ▶ einen Baum pflanzen oder fällen
- ▶ in der Öffentlichkeit tanzen
- ▶ mit Kleidern ins Wasser springen
- ▶ Plakat mit Meinungsäußerung tragen und eine kleine Aktion auslösen (s. Youtube-Video)

Achten Sie darauf, bei welchen Ideen Ihre somatischen Marker anspringen, Sie spüren schnell, was eine Herausforderung für Sie wäre. Wenn dann noch ein Art positive Aufregung dazu kommt, haben Sie eine passende Aufgabe gefunden. Sammeln Sie hier eigene Ideen für Ihr Veränderungsvorhaben:

---



---



---



---



---



---



---



---

Bevor Sie mit und für Klienten Mini-Challenges entwickeln, üben Sie an sich und in Ihrem persönlichen Umfeld. Auch wenn die Person die Challenge dann nicht durchführt, lernen Sie doch ein Gefühl dafür entwickeln, ob die Challenge „sitzt“.