

Die „SAG ES“-Formel

Selbstcoaching-Tipps für schwierige Situationen

Einen ersten, einfachen Schritt zu einer veränderten Herangehensweise an schwierige Situationen, ohne viel Recherche und Training, liefert die **SAG ES-Formel**. Sie hilft Ihnen mit der Situation aktiv umzugehen, sie also nicht einfach still in sich „hineinzufressen“, sondern dabei die eigene Sicht mit Hilfe „neuer“ Informationen zu reflektieren. Gleichzeitig führt bereits das sich ergebende Gespräch häufig zu einer spürbaren Entspannung der Situation.

Sichtweise ansprechen → „Mir ist aufgefallen, dass ...“

Auswirkung beschreiben → „Für mich heißt das ...“

Gefühle benennen → „Ich fühle mich ...“

Erfragen, wie der Andere die Situation sieht → „Wie sehen Sie das?“

Schlussfolgerungen ziehen → „Wie könnte eine Lösung aussehen?“, „Ich wünsche mir ...“

Nicht immer will man jedoch eine Situation gleich ansprechen.

Vielleicht haben Sie die Idee erst einmal darüber nachzudenken und wollen sie erst zu einem späteren Zeitpunkt, z.B. wenn die Situation wieder auftritt oder Sie die Umstände als günstiger empfinden, klären. Auch dann können Sie bereits tätig werden!

Nutzen Sie einfach die folgenden Fragen zu einem kleinen **Selbst-Coaching**:

Was wollen Sie eigentlich erreichen?

Was haben Sie selbst wahrgenommen und was haben Sie bereits herausgefunden?

Was haben Sie bemerkt, was sich (im Laufe der Zeit) verändert hat?

Wer könnte noch etwas bemerkt haben? Wen könnten Sie fragen?

Welche Idee haben Sie, die Sie der Lösung des Problems möglicherweise näher bringen kann?

Welche Fähigkeiten haben Sie, die Ihnen in der schwierigen Situation helfen können?

Wie könnten Ihre Ausdauer und Ihr Wissen, dass Sie bisher immer alles irgendwie geschafft haben, Ihnen in dieser Situation helfen?