

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

17. Wann muss ich anfangen?



Es ist nie zu spät! Schon *Lothar J. Seiwert* sagte: „**Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens!**“

Oft verbauen sich Menschen Entwicklungsmöglichkeiten, indem sie sagen, „das bringt jetzt eh nichts mehr“, „das hätte ich wenn, schon viel früher machen müssen“, „dafür bin ich jetzt doch zu alt“ ... Wer definiert das Alter? Ist es nicht so, dass manche Menschen mit Mitte fünfzig geistig wie auch körperlich fitter sind als manche mit Mitte zwanzig?

Und seien Sie mal ehrlich, ist es nicht manchmal einfach nur der „innere Schweinehund“, der Sie davon abhält, endlich ins Tun zu kommen? Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle ernst, reagieren Sie sofort, wenn Sie spüren, dass etwas aus der Bahn läuft.

Sie selbst kennen sich am besten. Es ist nie zu spät, die eigene Lebensqualität zu verbessern. Oftmals haben die Lebensumstände es nicht früher zugelassen, sich um das eine oder andere Thema Gedanken zu machen. Häufig sind wir jedoch auch Verdrängungskünstler. Nach dem Motto „So weh tut es nun auch wieder nicht“. Für manche Veränderungen ist es auch wichtig, ein gewisses Maß an Lebenserfahrung mitzubringen. Nicht umsonst heißt es oft: „Alles zu seiner Zeit!“

Natürlich ist es auch beim Coaching besser, in der Anfangsphase, dann, wenn man merkt, dass man sich festgefahren hat, mit der Veränderung zu beginnen. Ein guter Vergleich ist ein aufgeschobener Arztbesuch. Zuerst denkt man: „Die Erkältung geht von alleine weg.“ Dann wird sie verschleppt. Wir merken, dass wir zum Arzt müssen. Sind sauer, dass wir nicht direkt einen Termin kriegen, und helfen soll er dann bitte schön sofort! Haben wir da nicht schon oft zu uns selbst gesagt: „Wäre ich doch besser früher gegangen, dann hätte ich Nerven, Zeit und Geld gespart!“ Daher auch beim Coaching: Je früher, desto besser – und ganz wichtig: Es ist nie zu spät!

*„Sage nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu.
Wenn nicht jetzt – wann dann?“*

Talmud