

Physiologien



Sein eigenes Selbst zu sehen ist so schwer, wie sich umzublicken ohne sich umzudrehen.“ H.D. Thoreau

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, unsere Haltung unser Verhalten. Der ganze sprachliche und körpersprachliche Ausdruck spiegelt unsere innere Welt im Aussen. Dabei können wir uns selber nur ungenügend beobachten. Unser eigener blinder Fleck behindert die Wahrnehmung von uns selbst. Aber als Coach bekommen wir über die Physiologie des Coachees eine ganze Palette von Informationen, die uns oft mehr sagt als seine Worte.

Denn der Körper, der lügt nicht. Übrigens: Verändern wir unsere äussere oder innere Haltung, so verändern wir immer das Ganze mit. Lehnen Sie sich also im Stress ruhig mal etwas zurück – es wirkt Wunder.