



Michael Diaz (44)
– Coach & Betreuer
berät auch Sie

Frühlings- Erwachen

Der Regensburger Coach und Therapeut Michael Diaz setzt bei seinem „inneren Frühjahrsputz“ auf die Kraft der inneren Bilder. Ein Ratgeber in drei Schritten – nachmachen empfohlen!

1. Wie geht's mir eigentlich?

Endlich Frühling! Alles beginnt zu blühen, der Himmel wirkt unendlich und die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne tauchen die Welt in ein weiches Licht. Ganz klar: Es ist die Zeit für den ersten Fahrradausflug, für eine große Liebe oder einen ganzen Tag an der frischen Luft. Für Michael Diaz ist der Frühling auch die optimale Zeit für eine innere Inventur und eine offene Aussprache mit sich selbst: Wie geht es mir eigentlich? Was hat sich in meinen inneren Schubladen über den Winter angesammelt? Was belastet mich davon und woraus kann ich die Kraft für alle meine neuen Aufgaben schöpfen? Alten Ballast mag man nun getrost mit einem imaginären Besen in den Frühlingswind fegen, damit er sich im wolkenlosen Himmel auflöst.

2. Und nun ... aufdrehen!

Nun ist schon etwas Luft geworden – die neu entstandene Leichtigkeit öffnet den Blick für Neues und verändert die Wahrnehmung des eigenen Umfelds positiv. Um dieses Gefühl zu verstärken, hat Michael Diaz eine besondere Übung parat: Man stelle sich einen Lautstärkenregler mit einer Skala von null bis zehn vor. Den dreht man auf den Wert, der dem momentanen Gefühl entspricht – und dann langsam immer höher. Wichtig ist dabei, dass man sich dabei selbst beobachtet und bemerkt, wie sich die eigene Wahrnehmung parallel dazu verändert. Welche Kraft und Stärke ist zu spüren? Passt alles zusammen? Wie fühlt es sich an? Wenn der



Foto: Christoph Sonderegger/Biketec

Regler optimal eingestellt ist, bekommt das neue „Frühlingsgefühl“ einen Namen und ein passendes Bild. Und dieses Bild wird zum „Download auf der mentalen Festplatte“ – für Situationen, in denen es nötig ist.

3. Ausprobieren und genießen.

Das nächste Radtraining ist die perfekte Gelegenheit, die Wirkung des inneren Downloadbildes auszutesten. Was passiert und verändert sich, wenn man das Bild abrufen? Wächst etwas Stärkendes in mir? Wer sich mit den richtigen Bildern ausgestattet hat, kann bald ganz bewusst und effektiv damit arbeiten. Sie können eine Unterstützung bei Herausforderungen bieten oder Situationen positiv aufladen. Wie sich das anfühlen kann, weiß jeder, der schon einmal richtig verliebt war ...

Mentale Kraftquellen öffnen

Seit Jahren unterstützt der Systemtherapeut und psychologische Berater Führungskräfte aus der Wirtschaft und dem öffentlichen Leben durch individuelles, ressourcenorientiertes Zielcoaching. Aufgrund seiner umfangreichen Ausbildung ist das Methodenspektrum, auf welches Michael Diaz zurückgreift, sehr umfangreich. „Ganz bewusst lasse ich aus meiner therapeutischen Tätigkeit Erfahrungen in mein Coaching einfließen“, erklärt der psychotherapeutische Heilpraktiker: Angefangen bei der Arbeit mit dem inneren Team des Klienten, mit Metaphern und Symbolen, der Analyse eigener Stärken und Schwächen, Werte und Bedürfnisse,

dem sokratischen Dialog, kognitiver Techniken zur Veränderung negativer Gedanken und Einstellungen bis hin zu Visualisierungstechniken.

In der neuen Serie „Radfahren & Gesundheit“ wird der Regensburger mit seiner zielorientierten Lösungswerkstatt Coachingtipps geben, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für die Erschließung und Nutzung der mentalen Kraftquellen.

Catharina Niggemeier

Das erwartet Sie demnächst

Michael Diaz rät

- Folge 1:** „Frühlingsgefühle“ – aktiv Radfahren 3/2011
- Folge 2:** „Zielfindung“ – aktiv Radfahren 4/2011
- Folge 3:** „Motivationsregeln“ – aktiv Radfahren 5/2011
- Folge 4:** „Zwischenbilanz ziehen“ (Burn-out) – aktiv Radfahren 6/2011
- Folge 5:** „Aktivierung mentaler Ressourcen“ – aktiv Radfahren 7-8/2011
- Folge 6:** „Ressourcenspeicher anlegen“ – aktiv Radfahren 9-10/2011
- Folge 7:** „Mental fit durch den Winter“ – aktiv Radfahren 11-12/2011