

STÄRKUNG DER PERSÖNLICHKEIT



Deine Persönlichkeit zu stärken bedeutet, Dich anzunehmen und das zu sein, was Dich in Deiner ganzen Vielfalt einzigartig macht. Indem Du bei dieser Entwicklung selber aktiv die Weichen stellst, fühlst Du Dich freier und lebendiger.

LEBENSQUALITÄT UND LEBENSAUFGABE

Angenommen, Du machst eine Inventur Deines Lebens und fragst Dich: Was verleiht meinem Leben Qualität? Was sehe ich als meine ganz persönliche Lebensaufgabe? Wie gewichte ich meine Lebensbereiche? Welche Überschriften finde ich für meine Lebenskapitel? Welche Rollen nehme ich in meinem Leben ein? Worauf bin ich stolz? Was bedeutet für mich persönlich Erfolg? Was macht meine Einzigartigkeit aus? Schöpfe ich meine Begabungen, Talente und Potenziale aus? Was bedeuten Selbstwert, Selbstachtung und Selbstfürsorge für mich? Nutze ich meine wichtigsten Zapfsäulen regelmäßig für meine innere Regeneration? Worin finde ich Sinn und Erfüllung? Wie werde ich von meinem Umfeld gesehen? Fallen mir ad hoc zehn Menschen außerhalb meines familiären Umfeldes ein, die mir wirklich am Herzen liegen?

SELBSTFÜHRUNG, WERTE, VISIONEN UND EINSTELLUNGEN

Von welchen Werten und Einstellungen lasse ich mich leiten? Welche Visionen möchte ich noch verwirklichen? Wofür brenne ich? Was spornt mich an? Was kommt mir öfter über die Lippen: "Ich darf" oder "Ich muss"? Welche meiner Gewohnheiten möchte ich ändern? Höre ich eher auf meine innere Nörgler- oder auf meine innere Ermutigerfraktion? Was fällt mir zum Begriff "Scheitern" ein? Und was würde ich tun, wenn mich nichts und niemand von meinem Weg abbringen könnte? Wenn es jemand versuchte, wäre ich bereit, Widerstand zu leisten? Was lasse ich mir gefallen? Wie steht es um meinen Mut und meine Zivilcourage? Wie gehe ich mit meinen und fremden Aggressionen um? Wie navigiere ich in Konfliktsituationen?

NEBENWIRKUNGEN

Eine der wertvollsten "Nebenwirkungen" in unseren Sitzungen ist das Entdecken Deiner Einzigartigkeit. Sie führt zu einem Perspektivenwechsel, der es Dir erlaubt, das eigene Verhalten und seine Auswirkungen von außen zu beobachten. Du stärkst Dein Selbstwertgefühl, löst Glaubenssätze auf und überwindest Deine Blockaden. Durch diese Selbstfürsorge findest Du zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit.