

SelbstVerantwortung, -Bewusstsein, -Vertrauen, - Überwindung

Lesen Sie die nachfolgenden Selbstwörter und formulieren Sie eigene Sätze, welche Ihnen weitere Kompetenzen und Möglichkeiten erschliessen.

Selbstakzeptanz – akzeptieren Sie sich mit all Ihren Stärken und Schwächen. Erkennen Sie Ihre Leistungen und Erfolge - und die anderer - an. Wo, wann und wie sind Sie sich selbst gegenüber achtsam?

Selbstbild – beschreiben Sie Ihr Bild von sich selbst, Ihre eigene Selbstwahrnehmung. Was denken Sie über sich? Wie beschreiben Sie sich? Was für ein Mensch sind Sie? Wer sind Sie?

Selbstbewusstsein – benennen Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten und Ziele.

Selbstbestimmtheit – wie gestalten Sie Ihr Leben selbstbewusst(er) und aktiv(er). Welches sind Ihre Werte und Überzeugungen und wie bleiben Sie ihnen treu, wie leben Sie sie? Wie bleiben Sie moralisch integer/charakterfest?

Selbstbegrenzungen – das „geht doch nicht“ und ähnliche innere Zwischenrufe blockieren oder verhindern. Welche inneren Saboteure, entmutigenden Selbstgespräche, Zwischenrufe kennen Sie bei sich?

Selbstentwicklung – Sie begrenzen Ihr eigenes Potenzial allein durch Ihre eigenen, persönlichen Vorstellungen von sich. Es gilt, dass Sie Ihre eigenen Möglichkeiten entdecken wollen. Dadurch werden neue Wege möglich. Benennen Sie solche Möglichkeiten, auch wenn Sie Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt noch so unrealistisch erscheinen mögen.

Selbsterkenntnis – welche Erfahrungen haben Sie über sich gewonnen? Beschreiben Sie eigene Entdeckungen, in denen Sie gelacht, geweint oder verzweifelt waren. Was waren das für Situationen? Der Mut zur Ehrlichkeit, ist ein Schritt über die Selbsttäuschungen hinweg.

Selbstvertrauen – sich den eigenen Stärken bewusst werden, die eigenen Potenziale in vollem Umfang nutzen und als Ihr persönliches Ziel sehen zu wollen. Schliessen Sie mit sich verbindliche Vereinbarungen ab und führen Sie mutig neue Lösungen herbei. Wie können diese lauten?

Selbstverantwortung – Sie sind für Ihr Denken – Fühlen – Handeln selbst verantwortlich. Sie sind verantwortlich für die Erfüllung Ihrer Wünsche. Sie sind verantwortlich für Ihre Entscheidungen und deren Folgen. Wie können Sie Ihr Gefühl der Eigen-Macht stärken?

Selbstwert – was ist wertvoll, einzigartig und speziell an Ihnen? Was ist Ihr „innerer Wert“?

Selbstüberwindung – einen Schritt mehr als bisher gehen und die eigene Komfortzone verlassen und zu selbstverantwortenden Lösungen schreiten bedeutet was für Sie?

Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung – was wollen Sie an sich Neues entdecken und zulassen? Wie oder was möchten Sie gerne sein? Was sind Sie bereit, dafür «zu bezahlen»?

Selbstverpflichtung – das Selbstvertrauen wird gestärkt, indem Sie sich konkrete Dinge vornehmen und diese auch ohne Erfolgsgarantie tun. Wie werden Sie sich selbst gegenüber ein selbstbewusster und verlässlicher Partner? Welche Eigenschaften helfen Ihnen auf diesem Weg?

Selbstkontrolle – wie der Mensch denkt in seinem Herzen, so fühlt und handelt er. So ist er eben. Der bewusste und achtsame Umgang mit seinen Gedanken und Gefühlen will gelernt sein. Wie denken Sie aktuell von sich? Wie wollen Sie neu von sich denken?

"Auf die Dauer der Zeit, nimmt die Seele die Farbe Deiner Gedanken an." (Marc Aurel)