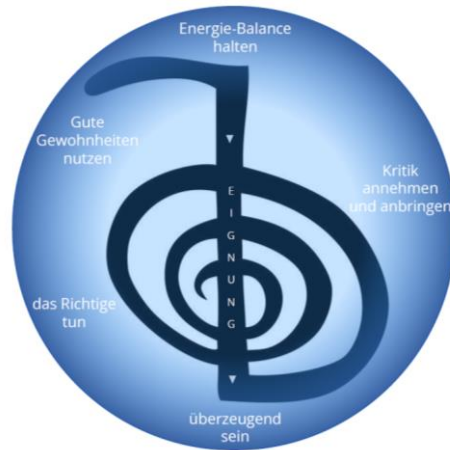


Essentials – Ideen zur Aneignung

‘Geeignet sein’ ist eine besondere Form der Souveränität, die von bestimmten Fähigkeiten immer mal wieder herausgefordert wird.



Zu jeder Fähigkeit eine Idee für die Aneignung

Kritik annehmen und anbringen

Bauen Sie Kritikfähigkeit auf Weitsicht auf. Lesen Sie meinen Artikel vom 13.9.2022 unter News. Achten Sie beim ‚Annehmen von Kritik‘ auf drei Dinge:

- Ihre Körperpräsenz (Z.B. Atme ich ruhig und halte ich mich aufrecht)
- Ihre emotionale Distanz (Akzeptiere ich was ist und identifiziere mich nicht mit der Kritik)
- Erkennen Sie, ob und was Sie für sich aus der Kritik lernen können. Wenn Sie nichts lernen können, weisen Sie die Kritik mit genau diesem Argument zurück.

Gehen Sie mit mir stärkenorientiert an diese Kompetenz heran, und verankern Sie den richtigen MindSet.

Überzeugend sein

Beginnen Sie doch einmal mit der Optimierung Ihres Charismas.

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihre Ausstrahlung auf andere ist und wie Sie diese Präsenz verbessern können, dann machen Sie mal folgenden Test:

<https://www.einfachganzleben.de/leben-balance/selbsttest-bin-ich-charismatisch>.

Über Ihr Stärkenprofil zusammen mit der Charisma-Auswertung können wir Ihre persönliche Überzeugungskraft weiter ausbauen.

Gute Gewohnheiten nutzen

Nutzen Sie Ihre Sinne für mehr gute Laune im Alltag.

Füllen Sie dazu die Tabelle aus (Ersetzen Sie das Beispiel durch Ihre eigene Erfahrung) und sorgen Sie täglich für eine Ihrer Sinnesfreuden. Machen Sie es zu Ihrem «Happy Habit».

In einem Einzelcoaching können wir Ihre Sinne mit Ihren Stärken verbinden und die guten Gefühle in Ihrem Alltag verstärken.

5 Sinne	Aktivität	Erleben	Vorbild	Ideen für den Alltag
schmecken	essen, trinken	Genuss, Langsamkeit, gute Gesellschaft	meine Grossmutter, Jamie Oliver	Kochen für Familie und Freunde
riechen				
tasten				
hören				
sehen				

Das Richtige tun

Beobachten Sie, wie Sie über eine Sache denken. Erkennen Sie, dass es nicht immer wahr ist, was Sie denken.

Wenn Sie Ihre Lebenssituation anschauen: «Was finden Sie vor»? Wie ist es gerade?

Akzeptieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle dazu, denn: Es ist, wie es ist, auch wenn's Ihnen nicht gefällt». Definieren Sie Ihr Ziel: «Wo wollen Sie hin» und überlegen Sie, mit welchen drei Stärken Sie die Situation im Hinblick auf die Zielsetzung gut meistern können. Aus dieser Diagnose ergeben sich Ihre «richtigen» Perspektiven.

Wir können im Coaching die Möglichkeiten evaluieren, die «richtige» Wahl treffen und dazu Ihre Stärken mit einbeziehen.

Energie-Balance halten

Über die Anwesenheit in unserem Körper gelangen wir schnell in unsere Mitte zurück.

Konzentrieren Sie sich daher gerade jetzt einmal auf Ihren Körper, wenn Sie sitzen und diesen Text lesen. Wo ist Ihre Aufmerksamkeit? Im Körper oder im Denken? Wenn unsere Aufmerksamkeit bei einem Buch, dem Handy oder bei unseren Sorgen ist, verlassen wir den Körper, diesen ruhigen Raum in uns. Spüren Sie also jetzt in Ihre Füsse und halten Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit dort, während Sie den Text zu Ende lesen. Achten Sie auf das, was sich dadurch am Ende des Lesens verändert hat.

Gerne mache ich mit Ihnen einen «Reset» auf Ihre Kernstärken und gebe Ihnen weitere Anregungen passend zu Ihrem Stärkenprofil.