

Ich bin Ich! Training zum Aufbau von Selbstfürsorge und Selbstvertrauen

Ziel/Inhalt

Über die Prozesse der Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz entwickeln Sie ein prägnanteres Gespür für sich selbst und lernen, was und wie Sie bewerten. Sie gewinnen eine positivere Einstellung zu sich als Person und zu Ihren eigenen Fähigkeiten und Leistungen. Das stärkt nicht nur Ihr Selbstvertrauen, sondern auch Ihre Selbstzuwendung, die für langfristigen Erfolg und ein zufriedenes Leben entscheidend sind. Das Ziel ist, dass Sie einen neuen liebevolleren Zugang zu sich selbst erlernen, welcher nach diesem Coaching andauert und sich weiter entwickeln kann.

Worum geht es – was lernen Sie hier ?

Letztlich geht es um die Stärkung und den Aufbau Ihres Selbstwerts. Dieser hat sich seit Ihrer Kindheit gebildet und stellt einen sehr wesentlichen Faktor für Ihr psychisches Wohlbefinden dar. Was sich jedoch über ein Leben lang geformt hat, kann nicht in wenigen Stunden verändert werden. Deshalb besteht dieses Coaching aus Gesprächen und gezielten Übungen über eine Dauer von 12 Wochen. Es legt die Basis für einen veränderten Umgang mit sich selbst.

Zuerst üben Sie sich selbst besser wahrzunehmen. Wer sich selbst, seine Gefühle und Empfindungen genauer wahrnimmt, kann auch eher beeinflussen und steuern. Veränderung kann dann geschehen, wenn bisher Diffuses plötzlich prägnant wird.

Im zweiten Schritt schauen wir uns an, was Sie an sich und Ihrem Leben bejahen, und was Sie ablehnen. Es geht darum eine positive Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Wir werden versuchen Ihren inneren Kritiker zu identifizieren, und diesem einen liebevolleren Begleiter zur Seite zu stellen. Auf diese Weise wird es Ihnen zukünftig einfacher gelingen gut für sich selbst zu sorgen, gezielter und frühzeitiger einzugreifen, wenn es nicht so läuft, wie es sollte. Das wiederum zahlt positiv auf Ihr Eigen-Erleben ein und stärkt das Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Leistungen. Sie gewinnen sukzessive an Zuversicht und Souveränität.

Zum Schluss kann – falls gewünscht - ein konkretes Ziel formuliert und Schritte geplant werden, wie Sie dieses erreichen können.

Ablauf

Das Coaching besteht aus persönlichen einstündigen Gesprächen und halbstündigen Video-Meetings.

Wie werden die Lerninhalte vermittelt ?

Die bilateralen persönlichen Coaching-Gespräche finden jede zweite Woche in meinem Coachingraum statt. Diese Stunden dienen der Vermittlung von Hintergrundwissen sowie der Vertiefung und Besprechung Ihrer Erfahrungen und Erlebnisse. Jede andere zweite Woche werden in einem halbstündigen Video-Call spezifische Übungen zur Selbstpraxis und Selbsterfahrung vorgestellt. Das Coaching besteht aus insgesamt 12 Sitzungen.

Für wen und wofür?

- Für alle, die an sich selbst und ihren Fähigkeiten zweifeln.
- Für alle, die ihre Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz stärken und einen neuen Zugang zu sich selbst finden wollen.
- Für alle, die an ihrer Selbstfürsorge und ihrem Selbstvertrauen arbeiten und so ihr allgemeines Befinden steigern wollen.