

Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 2 - Sich selbst besser Kennenlernen

Qualitäten, Werte, Stärken, Schwächen

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 2

Sich selbst besser Kennenlernen

Qualitäten, Werte, Stärken, Schwächen

Kennen Sie Ihre Qualitäten, Werte, Stärken und auch Schwächen?

Zuerst versuchen Sie in diesem Training, sich selbst näher zu kommen, ein Bewusstsein über sich selbst zu erlangen. Durch diese Reflexion erkennen Sie Ihren wahren Wert. Vielleicht entdecken Sie sogar einige Verhaltensmuster, Muster und Blockaden, die es Ihnen immer wieder schwer machen, die Ihnen im Weg stehen. Es geht darum Qualitäten zu erforschen, sich mit Werten auseinanderzusetzen und Bereiche zu identifizieren, an denen Sie möglicherweise arbeiten können. So verstehen Sie immer mehr über sich und stärken Ihr Selbstwertgefühl. Sehr wichtig dabei ist, dass Sie sich nicht abwerten, geschweige denn verurteilen. Werden Sie sich stattdessen völlig wertfrei Ihres Status quo bewusst.



Was kann ich gut?

Worin bin ich schlecht?

Was macht mich nervös?

Was entspannt mich?

Was macht mich wütend?

Was liebe ich an mir?

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 2

Sich selbst besser Kennenlernen

Qualitäten, Werte, Stärken, Schwächen

Was mag ich nicht an mir?

Was macht mich glücklich?

Was ist das Wichtigste in meinem Leben?

Was schätze ich am meisten im Leben?

Was denke ich über mich selbst?

Wer sind die wichtigsten Leute in meinem Leben?

Welche drei Wörter beschreiben mich am besten?


Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 2

Sich selbst besser Kennenlernen

Qualitäten, Werte, Stärken, Schwächen

Was ist einzigartig an mir?

Wie würde ich Erfolg definieren?

Was mag ich an meinem Auftreten?

Was mag ich an meinem Auftreten nicht?

Was macht mir Angst?

Was macht mich traurig?

Wie sehe ich mich selbst?

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 2

Sich selbst besser Kennenlernen

Qualitäten, Werte, Stärken, Schwächen

Wie möchte ich, dass andere mich sehen?

Kann ich problemlos Komplimente annehmen?

Was für ein Mensch möchte ich sein?

Wie würde mich mein bester Freund beschreiben?

Was bedeutet das Wort Selbstachtung für mich?

Lesen Sie Ihre Antworten erneut: Erkennen Sie Denk- oder Verhaltensweisen, die sich wiederholen, also Muster, die Sie vielleicht davon abhalten, die Person zu sein, die Sie tatsächlich sein möchten? Welche sind das?

Aline Kramer
COACHING