

Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 3 - Sich selbst erkennen,
akzeptieren und schätzen lernen

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

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

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 3

Sich selbst erkennen, akzeptieren und schätzen lernen



Dieser Teil wird helfen sich noch klarer zu sehen.

Die Fragen gehen schon etwas tiefer, es lohnt dennoch sehr, darüber nachzudenken. Seien Sie ehrlich mit sich. Eine gute Übung für die Selbstachtung.

Ohne trauen wir uns nichts zu und haben keinen Mut zu handeln. Sich selbst respektvoll zu behandeln und zu achten, steigert das Selbstwertgefühl. Das hilft wiederum Selbstvertrauen zu stärken. Das Selbstvertrauen führt zu Entscheidungsfindung und zielgerichtetem Handeln. Somit haben Sie DIE Basis für Ihren Erfolg und ein glückliches Leben. Es hängt alles zusammen und baut aufeinander auf.

Selbstwertgefühl bedeutet, die eigene Persönlichkeit mit all ihren Stärken, Schwächen, Wünschen und Bedürfnissen wertzuschätzen und zu akzeptieren. Wenn Sie das schaffen, werden Sie zu einer starken Persönlichkeit. Prüfen Sie also ehrlich, nehmen sich Zeit und Raum zur Beantwortung der folgenden Fragen. Überprüfen Sie Ihre Antworten immer wieder. Beantworten Sie die Fragen mehrmals während Ihres Prozesses. Sie werden sehen, wie sich Ihre Antworten im Laufe der Zeit ändern. Es ist regelrecht gewollt, dass immer neue Gedanken hinzukommen, andere verworfen werden, nicht mehr aktuell sind. Das heißt Entwicklung und so wächst Ihr Selbstbewusstsein.

Was ist meine größte Stärke?

Was ist meine größte Schwäche?

Was fürchte ich am meisten?

Was ist mein geheimer Wunsch oder meine Hoffnung?

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 3

Sich selbst erkennen, akzeptieren und schätzen lernen

Fällt es mir leicht, anderen zu vergeben?

Fällt es mir leicht, mir selbst zu vergeben?

Helfe ich gerne anderen?

Was würde ich am liebsten aus meinem Gedächtnis löschen?

Was möchte ich besser machen?

Sage ich in der Regel die Wahrheit?

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 3

Sich selbst erkennen, akzeptieren und schätzen lernen

Bin ich ehrlich zu mir selbst?

Bin ich praktisch und realistisch veranlagt oder würde ich mich eher als Tagträumer bezeichnen?

Bin ich wirklich so, wie andere mich wahrnehmen?

Kann ich in Kontakt mit anderen ich selbst sein oder habe ich das Gefühl, dass ich eine Rolle spielen muss?

Wen liebe ich am meisten?

Hasse ich jemanden? Weshalb?

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 3

Sich selbst erkennen, akzeptieren und schätzen lernen

Fürchte ich jemanden? Weshalb?

Wer hatte den größten Einfluss auf mein Leben?

Was sind meine größten Ziele und weshalb möchte ich diese erreichen?

Habe ich in der Vergangenheit bei etwas versagt? Was lässt mich zu diesem Schluss kommen?

Nutze ich meine vorhandene Zeit, Energie, Talente, Intelligenz und mein Geld richtig?

Bin ich die Person, die ich sein möchte und mache ich das Beste aus meinem Leben?

Aline Kramer
COACHING