

# 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](mailto: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

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 2a

## 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 2a

## 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 2a

## 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 2a

## 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