

Persönlichkeitsentwicklung nach humanfirst

Wir haben uns einmal ganz neu gefragt, was das eigentlich ist, diese Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Wir haben uns auch gefragt: Was sind in unseren Augen die grundlegendsten und wichtigsten Themen, denen man sich zuerst widmen sollte? Also die Themen, die den größten und positivsten Einfluss auf unser Leben haben.

Dabei herausgekommen sind 4 Kernbereiche, die für uns das Fundament einer selbstgesteuerten Persönlichkeitsentwicklung sind:

- Kernbereich 1 ist die **Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls**, weil ohne ein gesundes Selbstwertgefühl alles andere im Leben auf Dauer nicht viel Spaß macht und weil die meisten „Knoten“, wie z. B. ständige Konflikte mit anderen, sich innerlich dadurch erst lösen, wenn man zu einem gesunden Selbstwert gelangt. Damit verbringen wir einen ganzen Workshop-Tag, weil das Thema so grundlegend ist. Und auch weil jeder mal Situationen erlebt, in denen er eine Stärkung des Selbstwertgefühls vertragen kann.
- Kernbereich 2 ist die **Selbsterkenntnis**: Das umfasst bei uns die Fragen: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse? Wo will ich hin? Warum tue ich, was ich tue? Was sind meine wunden Punkte? Selbsterkenntnis ist wichtig, weil sie uns hilft, uns selbst besser anzunehmen. Und wir wissen dann eher, wann wir zu welchem Angebot Ja oder Nein sagen sollen. Selbsterkenntnis hilft uns auch, unseren Platz in dieser Welt zu finden oder zu erschaffen.
- Kernbereich 3 ist die **Selbststeuerung**. Darunter verstehen wir die Fähigkeiten, sich selbst gezielt zu motivieren oder zu beruhigen. Wie kann man seine Gefühle besser wahrnehmen und gegebenenfalls beeinflussen. Wie schafft man es, im engen Kontakt zu sich selbst zu stehen und sich selbst auf erwachsene Art sanft, aber bestimmt zu leiten? Das ist eine der grundlegendsten Fähigkeiten im **Selbstcoaching**.
- Kernbereich 4 ist das **Training der eigenen persönlichen Wirksamkeit**. Wenn Sie sich selbst gut kennen (Kernbereich 2), dann wissen Sie, was Sie vom Leben wollen. Ihre persönliche Wirksamkeit entscheidet darüber, ob und wie schnell Sie das erreichen können, was Sie sich wünschen. Hier trainieren wir Dinge wie Zielklarheit, lösungsorientiertes Denken und Handeln und eine bewährte, praxisorientierte Methode, die einem hilft, realistische Ziele einfacher und mit weniger Frustration zu erreichen.



Besonders wichtig ist uns hier, dass wir unseren Coachees nicht nur die Werkzeuge vermitteln, um diese 4 Kernbereiche zu stärken. Wir schulen auch konkrete Anwendungshilfen, damit unsere Kunden die neu erworbenen Fähigkeiten nach der Coachingsitzung im Alltag trainieren und weiter stärken können.