

Das Leben zufrieden steuern

Was brauche ich zur Stärkung meiner eigenen Steuerung?

SELBSTSTEUERUNG braucht die 4 Elemente

Selbstbewusstheit

- Klarheit über Ziele, Rollen, Erwartungen, Sinn + Wert des eigenen Lebens
- Umgang mit Stärken und Schwächen, Erfolg und Mißerfolg, positiven und negativen Gefühlen

Selbstüberwindung

- Zuversicht in die Zukunft
- Mut und Risikobereitschaft
- Inneren Schweinehund überwinden
- Selbstdisziplin

Selbstvertrauen

- Ich glaube an mich!
- Ich traue mir etwas zu!
- Visionen und innere Bilder
- Meine Selbstverpflichtung (=Vereinbarung mit mir selbst)
- Freude am eigenen Tun!

Selbstverantwortung

- Entscheidungen treffen & Antworten auf die Fragen:
- Will ich das tun?
- Kann ich das tun?
- Muss ich das tun?
- Darf ich das tun?

Bitte übertragen Sie Ihre Reflektion in diese Übersicht

Zwei Gedanken dazu können hilfreich sein:

- Was stärkt meine Eigensteuerung?
- Was schwächt meine Eigensteuerung?

Selbstbewusstheit

Selbstüberwindung

Selbstvertrauen

Selbstverantwortung