

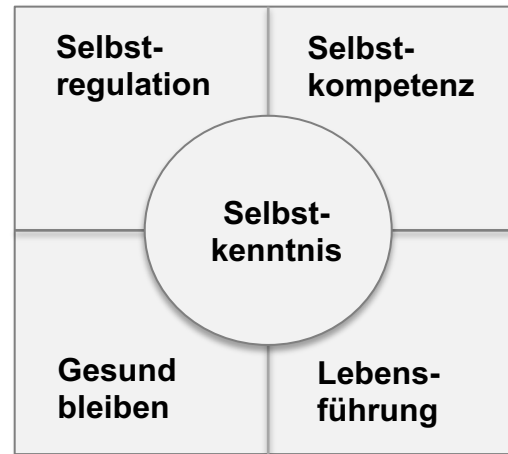
Selbstführung

Selbstregulation / Inner Game

- Auch unter Belastung und Druck präsent und produktiv bleiben
- Die eigene Mitte/Balance behalten bzw. wiederfinden
- Ins Häuschen zurückkommen und sich wieder auf- und ausrichten
- Sich in optimalen Zustand bringen
- Spitzen- und Dauerbelastungen
- Krisen, Veränderungen, Rück-schläge, Widrigkeiten, Misserfolge
- Konflikte, Kritik, Verletzungen
- Spannungsfelder, Grenzen

Gesund bleiben

- Leistungsfähig, gesund und in der Kraft bleiben
- Im Fluss sein
- Stress, Burnout
- Selbstmanagement
- Erholungskompetenz
- Intelligente Regeneration
- Energie: physisch/psychisch
- Lebendigkeit



Selbstkenntnis

Sich kennen und verstehen:
Das ganz Eigene
Werte, Motive
Prägungen
Denkgebäude
Implizite Regisseure
Stärken, Aufpassfelder

Selbstkompetenz

- Starke, entwickelte Persönlichkeit
- Bewusstheit, Selbstreflexionsfähigkeit
- Mentalität / Mindset; persönliche Reife
- Autonomie und Beziehungsfähigkeit
- Innere Stärke, Halt und Stabilität
- Mut, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Resilienz, Volition, Konfliktfähigkeit, Ambiguitätstoleranz
- Abbau von einengenden Mustern, impliziten Regisseuren und Ego
- Handeln aus innerer Kraft
- Persönliche Autorität

Lebensführung

- Mein Lebensweg
- Das eigene *Leben* – das *Eigene* leben
- Authentisch, erfüllt und sinnvoll leben
- Selbstbeziehung, -verantwortung
- Selbsttreue, Würde
- Werte, Herz, Sinn, Erfüllung
- Talente, Begabungen, Berufung
- Persönliches Wachstum
- Suche nach Sinn, Mitte und Tiefe