

Individuum

Mit einem hohen Maß an innerer Zufriedenheit, Widerstandskraft und Souveränität durch den Alltag gehen – wer möchte das nicht? Der Schlüssel hierfür liegt in erfolgreicher Selbstführung.

Damit dies gelingt ist es wesentlich, sich möglichst gut selbst zu kennen. Zu wissen, was uns Kraft gibt, wie unsere Wünsche und Sehnsüchte aussehen, was wir denken, fühlen und wollen. Um sich hier auf den Weg zu machen, ist es im ersten Schritt sinnvoll innezuhalten, nach innen zu schauen, sich selbst zu erforschen bevor es klar ausgerichtet im Außen weitergeht.

Für die Beantwortung dieser Fragen habe ich das eigene Programm „**I AM – Individuell. Authentisch. Mutig.**“ entwickelt. In diesem maßgeschneiderten Programm machen wir uns gemeinsam auf den Weg, Schritt für Schritt Ihren ganz individuellen Weg und Ausdruck zu finden.

Weitere Angebote (Auszug)

Persönlichkeit

Wer kennt das nicht: wir arbeiten und kommunizieren jeden Tag mit den unterschiedlichsten Menschen – mit manchen klappt es sehr gut, mit anderen eher nicht. Einer der Gründe hierfür liegt in unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und den damit verbundenen Verhaltensweisen, Vorstellungen und Erwartungen im täglichen Arbeitsumfeld.

Anhand des Riemann-Thomann Modells werfen wir einen Blick auf unterschiedliche Persönlichkeitstypen, deren Sonnen- und Schattenseiten, Einstellungen sowie Verhaltensweisen und setzen es mit unserer eigenen Persönlichkeit in Verbindung. So lassen sich persönlichkeitsbedingte Differenzen sowie positive Übereinstimmungen leichter verstehen. Dies bildet eine gute Grundlage für ein wertschätzendes Miteinander und einen gesunden Umgang mit uns selbst und anderen.

Salutogenese

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) prägte den Ausdruck Salutogenese in den 1980er Jahren als komplementären Begriff zur Pathogenese. Das Salutogenese-Modell setzt sich mit der Frage auseinander:

„Was erhält einen Menschen gesund?“

Nach Antonovsky sind insgesamt drei Aspekte für die Entstehung von Gesundheit – auch Kohärenzgefühl genannt – wesentlich:

Sinn – Verstehbarkeit – Handhabbarkeit.

In konkretem Bezug zum eigenen Leben setzen wir uns mit diesen drei Aspekten auseinander und finden Schlüsselimpulse für die selbstbestimmte und nachhaltige eigene Gesunderhaltung.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM):

ZRM wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich mit dem Anliegen entwickelt, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wünsche erfolgreich in Handlungen umzusetzen. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Motivationspsychologie und der Hirnforschung.

Inneres Team:

Jeder kennt das Phänomen, dass unsere innere Reaktion auf einen Menschen, auf ein Ereignis, eine anstehende Entscheidung nicht einheitlich und klar ist, sondern gemischt, undeutlich, schwankend, hin- und hergerissen. Es ist eine menschliche Regel, dass ‚zwei Seelen in unserer Brust wohnen‘.

Mit dem Inneren Team als Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun kann die Pluralität des menschlichen Innenlebens gut erkundet werden. Das Innere Team dient zur Standortbestimmung und unterstützt in schwierigen Situationen Lösungen zu finden – als Voraussetzung für eine klare und authentische Kommunikation nach außen.