

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Mein interner Online-Modus

Wenn ich an mich selbst denke und an Momente, in den es gut läuft – für mich und auch mit anderen gemeinsam:

1. was macht mich dann aus?
2. welche Aktionen kommen dann am ehesten für mich in Frage?
3. was macht mich dann fast schon liebenswert?
4. womit bin ich dann in Verbindung? Was nährt mich? Was stärkt mein Vertrauen?
5. wie sieht dann die Welt für mich aus?

Online-Modus

- Bewusstes Reflektieren und Gestalten des eigenen Zustands
- Verbindung oder Beziehung zu dem, was mich wirklich ausmacht und dem ich vertraue
- Lebendige Interaktion mit der Umgebung, Ausrichtung auf Bewegung und Entwicklung, Offenheit für Überraschungen