

Crosscoaching: Arbeit an mitgebrachten Fragestellungen -
 fördert alle Bereiche + ermöglicht "zufällige Ernten"

Lebenszufriedenheit
Zielerreichung
tägliche Power / Lebenskraft
Identität - Persönlichkeitsstärkung
Stress-Immunisierung

Wofür das alles? Der Gewinn

- Perspektivwechsel
- Empathie
- Emotionsakzeptanz
- Serenität
- Werte-Relativierung
- Faktenwissen
- Prozedurales Wissen
- Kontextualität über die Lebensspanne
- Ungewissheitstoleranz
- Nachhaltigkeitsperspektive

Das eine besondere Werkzeug: Die Weisheit

Lebenszyklen

Training v. Weisheits-Tools

Potenzial-Entwicklung 5,4
 Curriculum zur
 Persönlichkeits-Differenzierung
 © MüllerCoaching, Stuttgart

Die 13 Werkzeuge für den persönlichen Erfolg

- Unordnung
- Aufschieberitis
- Ausreden
- Hass
- Neid
- Perfektionismus
- offene Gestalten, offene Rechnungen
- un aufgelöste Ambivalenz
- Nicht Nein sagen
- Selbstmitleid
- negative Glaubenssätze
- schlampiges Denken
- Bereitschaft zur Opferrolle
- negative Gedanken
- tägliche Energieräuber
- Angst, Scham
- Narzissmus

Die 8 Hindernisse/Saboteure

Schwerpunktt Themen im ...Block 5

Schwerpunktt Themen im ...Block 4

Die 5 zentralen Lebensbereiche, die für Lebens-Zufriedenheit bedient werden müssen

- Körper + Gesundheit
- Familie, Liebe, Freunde
- Leistung + Beruf
- Persönlichkeitsbildung, -differenzierung, Lernen
- Sinn, Spiritualität, Religion, Philosophie

Werte Klarheit und wertebasiertes Handeln
 Ziele
 radikale Akzeptanz der Wirklichkeit
 Ernährung, Bewegung, Hirnnahrung...

Achtsamkeit + Stimmigkeit
 Tugenden, Religionen, Wirtschaftsethik
 Werte
 Life-balance
 Eigen-Sinn

Schwerpunktt Themen im ...Block 1

Konsequentes Handeln
 Klarheit in der Komm.
 Konflik-Kompetenz
 Charisma

Achtsamkeit = Hinschauen
 Kunst der Wahrnehmung
 nicht bewerten
 Präsenz unter Belastung
 Den "roten Faden" verfolgen
 mit voller Power handeln
 Zeitmanagement
 Zeit ist Geld
 Zeit ist Leben
 Senden
 Zuhören
 Kommunikation
 Rhetorik
 Mitmenschen sind Partner
 win-win beachten
 tit for tat anwenden
 Konfliktmanagement
 Wofür "brenne" ich?
 Wie drücke ich es aus?

Schwerpunktt Themen im ...Block 2

emotionale Kompetenz
 Problemlöse-Kompetenz
 soziale Kompetenz

Gefühle wahrnehmen, einordnen
 Gefühle angemessen ausdrücken
 Selbstkontrolle
 Wichtigkeit der Emotionen
 Un-Wichtigkeit der Emotionen
 Arten der Problemlösungen
 List - 36 Strategeme
 Wahl der Freunde
 Netzwerkpflege
 Systeme, Gruppendynamik
 Führung
 Erforschung meiner "Insel"
 Serendipity
 Meine ungelebte Seite
 Neugier, Offenheit, open-mindedness

Schwerpunktt Themen im ...Block 3

positives Denken
 Selbstvertrauen/ pos. Selbstbild
 Intuition
 Kunst der Wahrnehmung

Vertrauen
 Humor, Selbstironie
 Macht der Gedanken
 Persönlichkeitsstile + Entwicklungsaufgaben