

e Business-Coaching™

Lektion #14

Eine starke Persönlichkeit aufbauen und 12 Schlüssel für bessere Angebote

Von Dirk-Michael Lambert

ACHTUNG: Sie haben nicht das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieses Reports!

Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser
Schrift verbreiten oder verkaufen

© 2011 LAMBERT AKADEMIE GmbH

Wenn Sie diese Schrift von einem anderen Ort als <http://www.BusinessCoaching24.com> bekommen haben, besitzen Sie eine Raubkopie. Bitte helfen Sie mit, Internet-kriminalität zu stoppen, durch eine Meldung an: info@lambert-akademie.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Reports darf reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder sonst wie vervielfältigen. Kein Teil dieses Reports darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verfassers publiziert, reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form oder sonst wie gewerblich genutzt werden.

Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise: Die hierin enthaltenen Informationen stellt die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich Bedingungen ändern, behält sich der Autor das Recht zu ändern und zu aktualisieren vor. Der Bericht ist nur zu Informationszwecken. Weder Autor noch seine Tochtergesellschaften / Partner übernimmt Verantwortung für Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen. Jede Kränkungen von Personen oder Organisationen sind nicht beabsichtigt. Wenn Beratung über rechtliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten professionellen gesucht werden. Dieser Bericht ist nicht zur Verwendung als Quelle für rechtliche oder buchhalterische Beratung vorgesehen. Sie sollten sich bewusst von Gesetzen, welche Geschäftsvorfälle oder andere Geschäftspraktiken regeln in Ihrem Land und Staat sein. Jede Bezugnahme auf Person oder ein Unternehmen, ob lebend oder tot, ist rein zufällig.

Eine starke Persönlichkeit: Basis für Ihren Erfolg!

Psychologie einer starken Persönlichkeit!

- Ursache einer starken Persönlichkeit ist eine starke Selbst-Wertschätzung!
- Starke Selbstachtung steht auf zwei Säulen:
 1. Selbst-_____, und
 2. Selbst-_____
- Selbst-Vertrauen ist das Gefühl, mit den Herausforderungen des Lebens _____ umgehen zu können:
- Das Gefühl _____ zu sein, Mich selbst versorgen zu können, meinen Lebensunterhalt betreiben zu können und für mich selbst sorgen zu können.
- Außerdem resultiert Selbstvertrauen aus dem eigenen _____ und der eigenen Lernfähigkeit, also dem Gefühl, dass ich mir für jede Situation das notwendige Wissen aneignen kann.
- Selbst-Liebe ist ein akkurates Bild von mir selbst zu haben, Selbst-Bewusstsein und Selbst-Einschätzung zu besitzen nicht überhebliche Arroganz.
- Das Gefühl, liebenswert zu sein. Ich liebe mich so, wie ich bin und ich liebe es, mein Leben zu leben.
- Ich begegne mir mit Respekt und Selbst-Achtung.
- Selbst-Liebe führt zu sozialer Kompetenz. Ich bin der Lage, positive, gesunde Beziehungen aufzubauen und zu unterhalten.

Wie entsteht innere Stärke?

Selbstvertrauen:

- Ich fühle mich fähig, mit den Herausforderungen des Lebens positiv fertig zu werden.

Selbst-Liebe:

- Das Gefühl, ich verdiene es, glücklich und geliebt zu sein.

„Dein Selbstvertrauen und Deine Selbstliebe resultieren daraus, wie Du Dich selbst siehst, und nicht daraus, wie andere Dich sehen!“

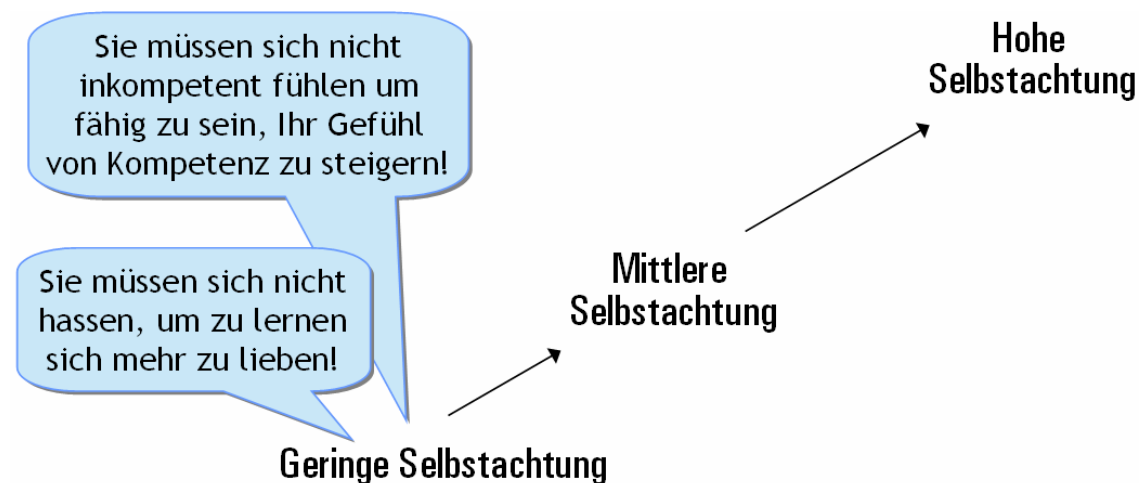
- Selbst-Wertschätzung aufzubauen ist ein lebenslanger Prozess!

„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“

Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.)

Die Konsequenz starker oder geringer Selbst-Wertschätzung:

Jeder Mensch hat das Potential, seine Selbstwertschätzung zu steigern:



Die Konsequenz starker oder geringer Selbst-Wertschätzung:

Hohes Selbstvertrauen	Geringes Selbstvertrauen
rational	irrational
realistisch	blind gegenüber der Realität
flexibel	starr
kreativ	ängstlich vor neuem und unbekanntem
souverän und unabhängig	unangemessen angepasst
Fähig, mit Veränderungen umzugehen	abwehrend gegenüber Veränderungen
Bereit Fehler zuzugeben und zu korrigieren	fühlt sich schnell angegriffen
Wohlvollend gegenüber äußeren Impulsen	Kontrollzwang
Kooperativ	Angst vor und feindselig gegenüber anderen
Will sich verwirklichen	will sich beweisen
sucht & liebt Herausforderungen	sucht Sicherheit von bekanntem & anspruchslosem
kämpft für sein höchstes Potential	sichert seinen Status Quo
Aufrichtige Kommunikation	ausweichende/ unangemessene Kommunikation
belastbar	wenig belastbar
fängt sich schneller wieder	findet langsamer seine Mitte wieder
ehrgeizig, das Leben zu erobern	wenig ehrgeizig
formt ernährende Beziehungen	formt ungesunde Beziehungen
Durchhaltevermögen in schweren Zeiten	gibt schneller auf
Löst Probleme ganz natürlich	Macht sich Sorgen über Probleme
Sieht Probleme als Chance	Sieht Probleme als Strafe
Akzeptiert Risiken	Vermeidet Risiken
Toleriert Frustration	lässt sich leicht durch Frustration stoppen

Selbst-Analyse: Wie stark ist meine Persönlichkeit

- Hast Du das Gefühl, dass Deine Grundbedürfnisse immer versorgt sein werden? (Im Gegensatz zu Existenzangst)
- Hast Du das Gefühl, dass Du es verdienst glücklich zu sein? Das Du leicht Erfolg und Reichtum anziehst?
- Lebst Du aus dem Gefühl, dass Du jede Situation siegreich bewältigen kannst in Deiner Zukunft?
- Lebst Du aus dem Gefühl, dass es nichts gibt, was Du nicht erreichen kannst?
- Liebst Du die Person, die Du im Leben darstellst?
- Fühlt es sich natürlich an, dass andere Menschen Dich mögen?
- Fühlst Du Dich willkommen, wo immer Du hin gehst?
- Fühlt es sich normal an, dass Menschen die Du liebst, Dich auch lieben?
- Ist es für Dich leicht, Deine Meinung und Deine Gefühle auch in Anwesenheit anderer Meinungen auszudrücken?
- Kannst Du Kritik als Hilfe und Anerkennung anderer positiv annehmen?
- Ist es natürlich für Dich, Deinen Platz im Leben einzunehmen?
- Vertraust Du Deiner Intuition?
- Hast Du das sichere Gefühl, dass Du immer im Leben geführt wirst, egal wie problematisch eine Situation auch aussieht?
- Lebst Du aus dem inneren Gefühl, dass Du einen Grund hast, in diesem Leben zu sein und folgst Du Deinem Lebenszweck?

Die Technik des Satz Vollendens...

- Dabei sprechen wir einen Satzanfang laut aus und hören dann nach innen, welche Antwort aus unserem Unterbewusstsein hoch kommt.
- Indem wir 5-6 mal den Satzanfang aussprechen, gelangen wir immer tiefer in unsere unterbewussten Anteile und Programme.

Beispiel:

Wenn ich heute mehr Aufmerksamkeit auf mein Leben richte...

- *Werde ich mehr auf mein Wohlbefinden/ meine Gefühle mehr achten.*
- *Werde ich aufmerksamer und bewusster leben.*
- *Werde ich meinen Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit schenken und achtsamer Zuhören ...*

1. Woche:

Übung zur Stärkung meines Selbst-Achtung:

- Wenn ich heute mehr Aufmerksamkeit auf mein Leben richte...

.....

.....

.....

- Wenn ich heute mehr Verantwortung für meine Entscheidungen und Handlungen übernehme ...

.....

.....

.....

- Wenn ich heute mehr Aufmerksamkeit darauf richte, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe ...

.....

.....

.....

- Wenn ich heute mein Energie-Niveau um fünf Prozent steigern...

.....

.....

.....

- Wenn das, was ich in dieser Woche geschrieben habe wahr ist, wird es hilfreich sein, wenn ich ...

.....

.....

.....