

## 5 Angebot: Persönlichkeit stärken

Vielleicht hast du Probleme damit, von anderen gesehen zu werden oder dich ihnen gegenüber durchzusetzen. Vielleicht nennen dich andere „Weichei“ oder ähnliches. Oder du weißt selber nicht, was du bist und was du willst und möchtest einfach mehr „du selbst“ sein.

Je nach dem Hintergrund für deine Wahrnehmungen und Einschätzungen von dir selbst gibt es in diesem Lernprogramm unterschiedliche Themenbereiche. Hier findest du u.a. Hinweise zu einem bewussteren Umgang mit dir selbst.

- (-) Persönlichkeit erspüren 502e
- (-) der Umgang mit sich selbst 302
- (-) mit Konditionierungen umgehen können 330
- (-) Altes finden und umwandeln 334
- (-) Kreative Lösungen im Umgang mit Konditionierungen 344
- (-) innere Kraft entdecken 313
- (-) Bemühen begrenzen 425, 565
- (-) Die Persönlichkeit "entschlacken"

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über

[kontakt@dasganzeselbst.de](mailto:kontakt@dasganzeselbst.de) .

**Selbsteinschätzung** Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?