

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen.



Herzlich willkommen

ZU UNSEREM IMPULS

SELBSTLIEBE MIT SELBSTFÜRSORGE TEIL 3

„EIGENE GRENZEN ERKENNEN UND AUSDRÜCKEN“

MIT MONIKA KILB AM 23.03.2021



Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.



Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.



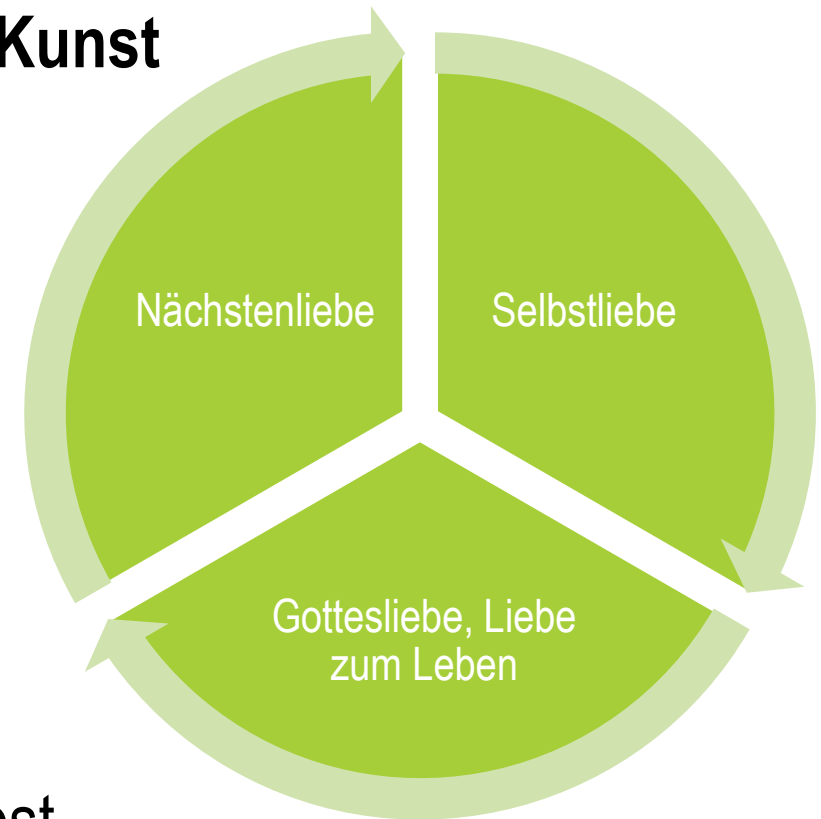
SELBSTLIEBE MIT SELBSTFÜRSORGE

Aus der Regel des heiligen Benedikt

18. Januar **Die Werkzeuge der geistlichen Kunst**

1 Vor allem: Gott, den Herrn, lieben
mit ganzem Herzen,
mit ganzer Seele und
mit ganzer Kraft.

2 Ebenso: Den Nächsten lieben wie sich selbst.



SELBSTFÜRSORGE: „WIE WERTSCHÄTZE ICH MICH SELBST?“

Wie gebe ich auf mich und meine Ressourcen acht?

- sich be-SINN-en
- in der EIGENEN Kraft bleiben oder wieder kommen
- für sich selbst sorgen – SELBST-FÜR-SORGE
- sich selbst LIEBEN...
 - Wie geht das?

**Selbstliebe ist so schwer,
weil man zu viel weiß.**

WENIGER IST MEHR – WOVON?

1. Weniger Selbstantreiben, sondern **mehr sich selbst erlauben!**
2. Weniger körperliche Selbstsabotage, sondern **sich mehr spüren.**
3. Weniger Selbst-Perfektionismus, sondern **mehr meine Werte leben.**
4. Weniger vergleichen, sondern **mehr meine Kompetenzen** nutzen.
5. Weniger Wettbewerb, sondern **mehr im Team** erreichen.
6. Weniger Grenzüberschreitung, sondern **mehr angemessen und charmant NEIN sagen.**

3. WENIGER SELBST-PERFEKTIONISMUS, SONDERN MEHR WERTE LEBEN

Ein vorzeigbares Leben, wie es in vielen sozialen Medien immer wieder suggeriert wird, treibt die Erwartungen an sich selbst nach oben, die kaum erfüllbar sind:

- Top-Mutter/Vater,
- Top-Manager*in,
- Top-Sportler*in,
- top-gestylt,
- immer lächelnd und entspannt...



Was hilft?

>> **Selbstreflexion**, um diese Ansprüche zu hinterfragen:

- Was davon ist mir persönlich wirklich wichtig?
- Was tue ich nur zum Schein?
- Brauche ich diese Dinge alle tatsächlich? Was davon belastet mich eher, was macht mir Freude?

Austausch:

- Welche Werte sind mir wichtig?
- Welches Verhalten fühlt sich „ganz einfach vernünftig“ an?

3. WENIGER SELBST-PERFEKTIONISMUS, SONDERN MEHR WERTE LEBEN

Beispiele von A-Z für Werte

Kreativität

Macht und Autorität

Leistung

Liebe

Natur

Ordnung

Abenteuer

Allein arbeiten

Anderen

Menschen helfen

Anerkennung

Vielfalt und Abwechslung

Wachstum

Wahrheit

Weisheit

Wirtschaftliche Sicherheit

Zuverlässigkeit

Solidarität
Nachhaltigkeit
Respekt
Kreativität
Transparenz

3. WENIGER SELBST-PERFEKTIONISMUS, SONDERN MEHR WERTE LEBEN

Werte beeinflussen
Dein Denken,
Deine Entscheidungen,
Dein Handeln.



Mein Wertesystem

Das Wertesystem beeinflusst in starkem Maße ebenso die eigenen

- Wahrnehmungsprozesse,
- Bedürfnisse,
- Normen,
- Verhalten,
- emotionalen Reaktionen.

Ein Ziel wird nur erstrebenswert sein, wenn **es erfüllend und befriedigend ist** und das ist es, wenn es mit dem persönlichen Wertesystem übereinstimmt.

Selbstreflektion: Stimmen meine Ziele mit meinen Werten überein?

4. WENIGER VERGLEICHEN, SONDERN MEHR MEINE KOMPETENZEN NUTZEN

Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir.

Das „Höher, Schneller, Weiter“ kultiviert **innere Konflikte**:

Einerseits möchte ich mehr Ruhe (Wert),

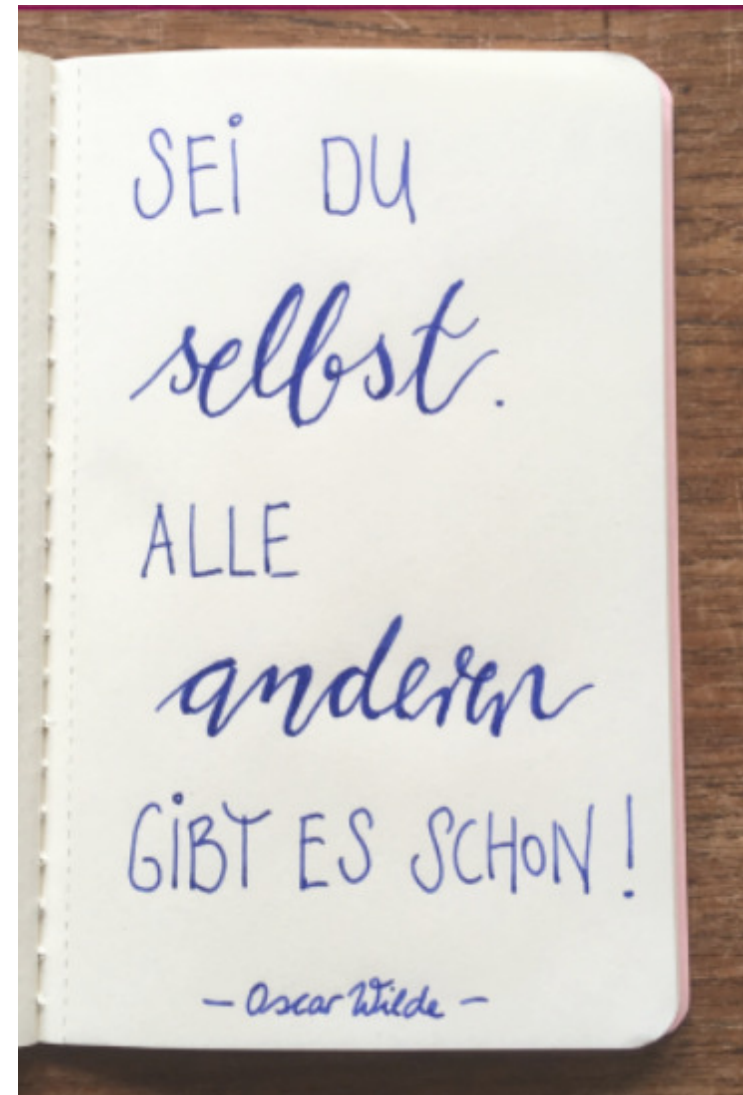
andererseits will ich noch schnell die Präsentation fertig machen
(Wert: Zuverlässigkeit, Schnelligkeit?)

>> Wer kennt das von Euch nicht?

4. WENIGER VERGLEICHEN, SONDERN MEHR MEINE KOMPETENZEN NUTZEN

Selbstwirksamkeit:

Es geht um die **eigene Kernkompetenz**,
nicht um das Adaptieren von
Kompetenzen anderer.



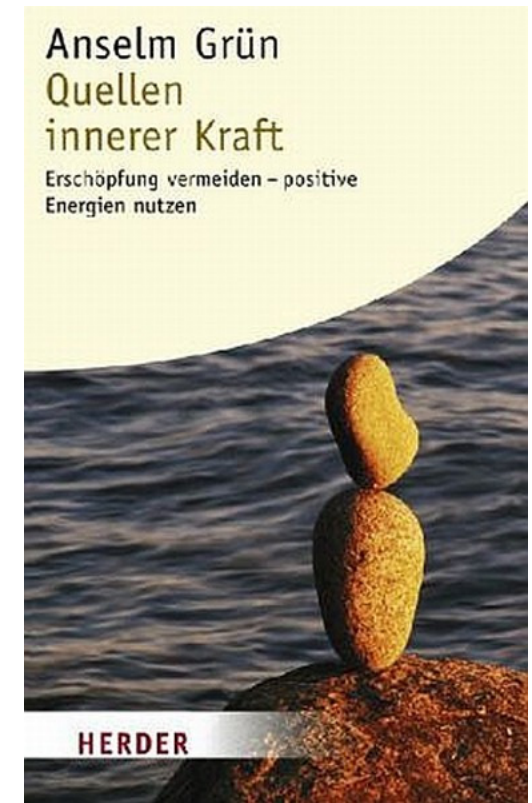
4. WENIGER VERGLEICHEN, SONDERN MEHR MEINE KOMPETENZEN NUTZEN

Was hilft?

- **Sich selbst entdecken:**
 - Was sind meine Talente?
 - Was kann ich besonders gut?
 - Was ist mir schon immer selbstverständlich vorgekommen?
- Die **größte Kraftquelle** ist **das eigene Zentrum**,
- denn jede/r von uns trägt eine persönliche Kraft in sich:

Du kannst Dich **auf Dich selbst verlassen!!**

>> Und diese Talente und Kraftquellen gilt es zu entdecken!



4. WENIGER VERGLEICHEN, SONDERN MEHR MEINE KOMPETENZEN NUTZEN

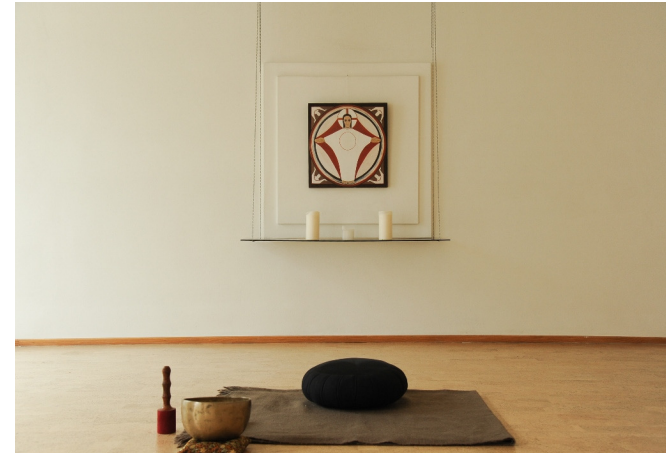
>> **Wie kann mir dies gelingen?**

Durch

- zur Ruhe kommen
- Stille fördern
- Meditation im Alltag - auch ganz kurze Einheiten helfen

>> **das Innehalten ist wichtig!**

Tipp: Eine Anleitung zur Meditation findet Ihr unter: <https://teambenedikt.de/?p=4072>
„Geführte Meditation für Zuhause“



6. WENIGER GRENZÜBERSCHREITUNG, SONDERN MEHR NEIN SAGEN



Bei sich selbst **eigene Grenzen erkennen und ausdrücken**, statt automatisiertes JA-sagen.

Stopp-sagen und meinen, heißt auch sich selbst gegenüber akzeptieren, wenn **eigene Grenzen erreicht sind!!**

- Wer kennt von Euch das automatisierte Ja-Sagen?
- Was denkt, fühlt und tut ihr in dieser Situation?

- In welchen Situationen hat Dir ein NEIN-sagen geholfen?

6. WENIGER GRENZÜBERSCHREITUNG, SONDERN MEHR NEIN SAGEN



Was hilft?

- Abstand gewinnen und sich selbst annehmen
- Meine Mitarbeiter mehr in die Selbstverantwortung bringen:
 - Kontrolle loslassen
 - mehr Zutrauen haben
 - ehrlich ansprechen
 - Anderen mehr zumuten, auch mich selbst!

„Delegationsfragen“ nutzen

- Muss das JETZT sein?
- Muss ICH selbst tun?
- Muss das SO sein?
- Muss das ÜBERHAUPT sein?

6. WENIGER GRENZÜBERSCHREITUNG, SONDERN MEHR NEIN SAGEN

Eine Übung zum angemessenen NEIN-sagen

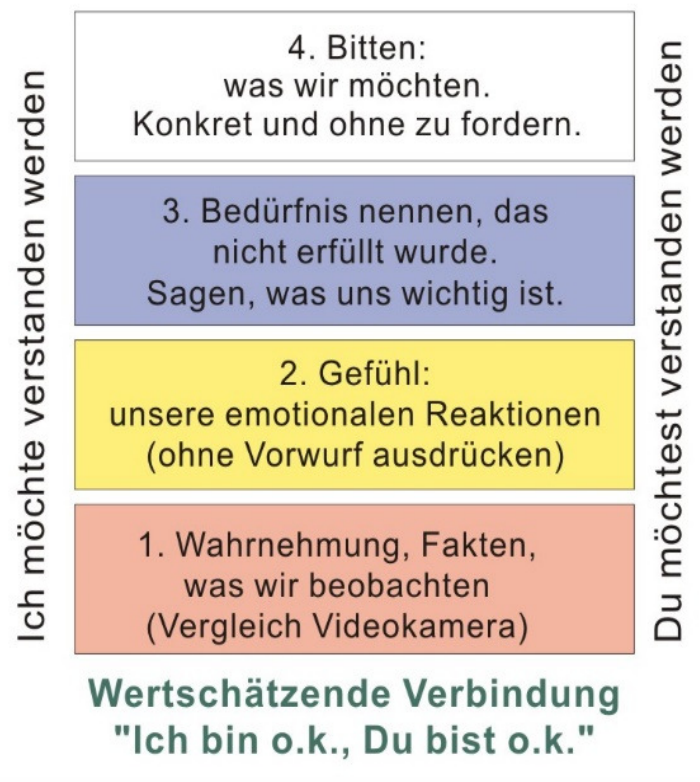
Vorgehensweise in 4 Schritten:

1. Beobachtbare Situation schildern
2. Gefühle beschreiben
3. Bedürfnisse prüfen und benennen
4. Lösungsbezogene Bitte formulieren

Beispiel:

1. Du fragst mich, ob ich Dich heute Abend vertreten kann.
2. Das verwundert (ärgert, überrascht ...) mich,...
3. ...denn mir ist Planungssicherheit, soweit es geht, wichtig.
4. Bitte frage mich 2 Tage vorher.

Die 4 Schritte als Einleitung einer wertschätzenden Kommunikation



6. WENIGER GRENZÜBERSCHREITUNG, SONDERN MEHR NEIN SAGEN

4 Wheel Modell

Die 4 Schritte als Einleitung einer wertschätzenden Kommunikation

Ich möchte verstanden werden

4. Bitten:
was wir möchten.
Konkret und ohne zu fordern.

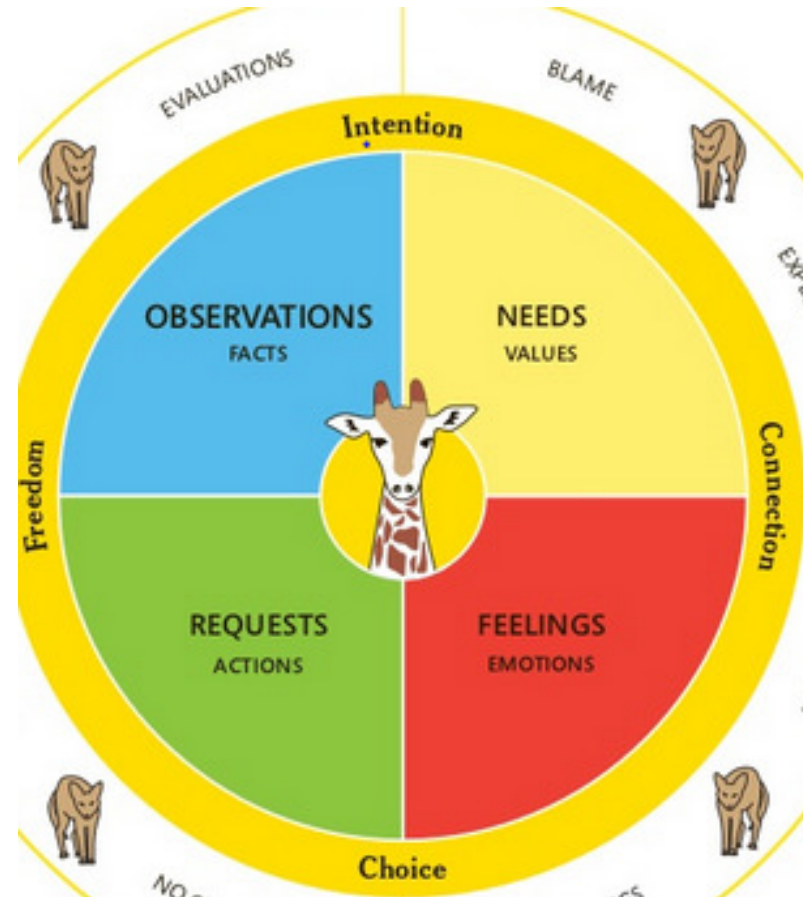
3. Bedürfnis nennen, das
nicht erfüllt wurde.
Sagen, was uns wichtig ist.

2. Gefühl:
unsere emotionalen Reaktionen
(ohne Vorwurf ausdrücken)

1. Wahrnehmung, Fakten,
was wir beobachten
(Vergleich Videokamera)

Du möchtest verstanden werden

Wertschätzende Verbindung
"Ich bin o.k., Du bist o.k."



<https://www.slideshare.net/nonviolent/nvc-mandala-color>

6. WENIGER GRENZÜBERSCHREITUNG, SONDERN MEHR NEIN SAGEN

Sinnvolle Ergänzung Vier + zwei Schritte

Vorgehensweise in 4 Schritten:

1. Beobachtbare Situation schildern
2. Gefühle beschreiben
3. Bedürfnisse prüfen und benennen
4. Lösungsbezogene Bitte formulieren
5. **Frage stellen**
6. **Lösung erfragen**

Beispiel:

1. Du fragst mich, ob ich Dich heute Abend vertreten kann.
2. Das verwundert (ärgert, überrascht ...) mich,...
3. ...denn mir ist Planungssicherheit, soweit es geht, wichtig.
4. Bitte frage mich beim nächsten Mal 2 Tage vorher, ob ich die Vertretung übernehmen werde.
5. **Wie siehst Du das?**
6. **Was ist Deine Lösung?**

DIE (INNERE) REISE ENDET HIER VORERST...



...mit Fragen geht es weiter

und

...mit einer persönlichen
Fortsetzung und Vertiefung,
wer mag!

Herzlichen Dank an Euch!

UND NOCH EINE IDEE ...

Sie genießen unsere kostenfreien Impulse und wollen Ihre Wertschätzung ausdrücken?

Auf Anregung unserer Teilnehmer haben wir einen „**Corona-Fonds**“ eingerichtet. Wenn Sie gut durch diese Zeit kommen und Ihre wirtschaftliche Situation es ermöglicht, können wir durch Ihren Beitrag Menschen, die aus finanziellen Gründen unsere Kurse nicht mehr besuchen können, die Türe zu wertvollen Erfahrungen öffnen.

Gerade jetzt ist es uns wichtig Orientierung & Entwicklung zu bieten und Solidarität zu fördern.

DANKE!!!

Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.



Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.



TEAM BENE DIKT

Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit. Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.



TEAM BENEDIKT
Ebracher Gasse 6 - 8
97070 Würzburg
Tel.: 09 31 - 30 44 59 00
Fax: 09 31 - 30 44 59 40
info@teambenedikt.de
www.teambenedikt.de

TEAM BENEDIKT
innovativ benediktinisch.