

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen.



Herzlich willkommen

ZU UNSEREM IMPULS  
SELBSTLIEBE MIT SELBSTFÜRSORGE TEIL 2  
MIT MONIKA KILB AM 09.02.2021



**Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.**



**Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.**

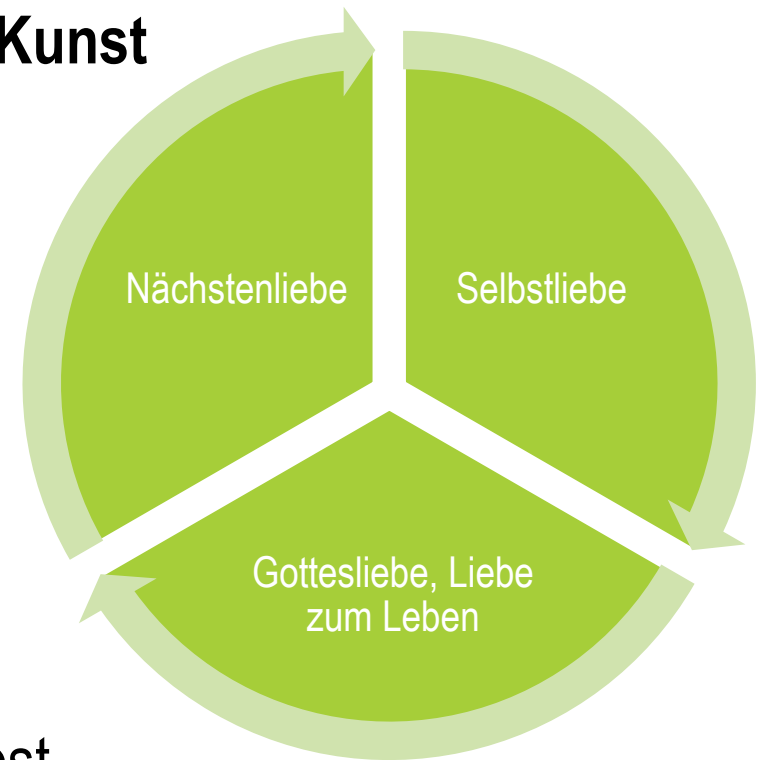


Aus der Regel des heiligen Benedikt

## 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.**

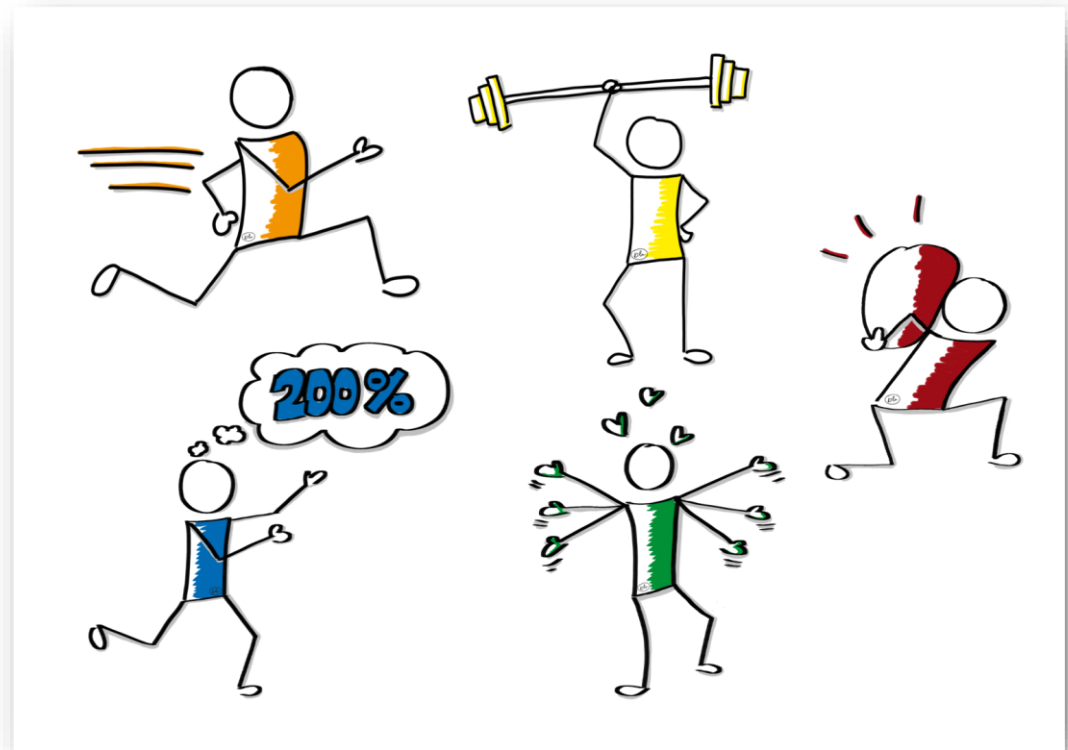
## WENIGER IST MEHR – WOVON?

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.

# DIE INNEREN ANTREIBER

## 1. Weniger Selbstantreiben, sondern mehr dürfen!

- Sei perfekt!
- Beeil Dich!
- Mach es allen recht!
- Streng Dich an!
- Sei stark!



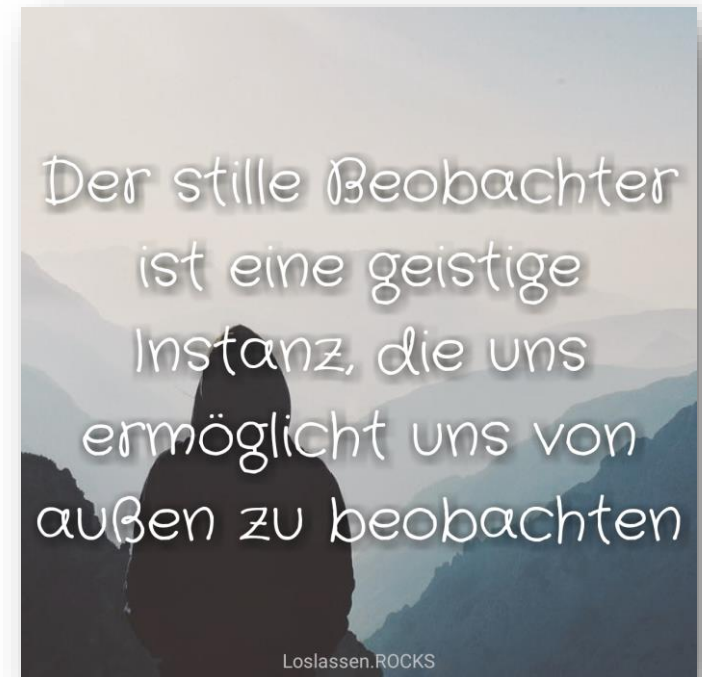
nach Taibi Kahler, aus der Transaktionsanalyse

# 1. WENIGER SELBSTANTREIBEN, SONDERN MEHR DÜRFEN!

## Was hilft?

Empathische Selbstreflexion nutzen =  
sich beobachten ohne zu werten:

- Was mache ich da gerade?
  - Wer treibt mich da gerade innerlich an?
  - Wer bin ich ohne Leistung?
- (internalisiertes Leistungsmuster reflektieren)



# 1. WENIGER SELBSTANTREIBEN, SONDERN MEHR DÜRFEN!

## Was hilft?

Die Selbstbeobachtung hilft dir dabei deine inneren Prozesse wahrzunehmen und sie zu erkennen. Besonders diese 3 Ebenen wirst du durch die Beobachtung deines Inneren wahrnehmen:

Gedanken

Körperempfindungen

Gefühle (Angst, Trauer, Wut, Freude, Schmerz)

Austausch:

Was sagst Du über Dich?

Welche Selbstgespräche tauchen immer wieder auf?

Welche Gedanken über Dich hältst Du für wahr?



# 1. WENIGER SELBSTANTREIBEN, SONDERN MEHR DÜRFEN!

## Was hilft noch?

Neue Verhaltensmuster anlegen statt Verbote:

Neue Bahnen im Gehirn trainieren,

indem ich **mir passende Erlauber** gebe:

z.B. „Ich darf mir Zeit für Muße nehmen – jetzt!“

Austausch: Welchen Erlauber gebe ich mir? Welcher unterstützt mich am meisten?

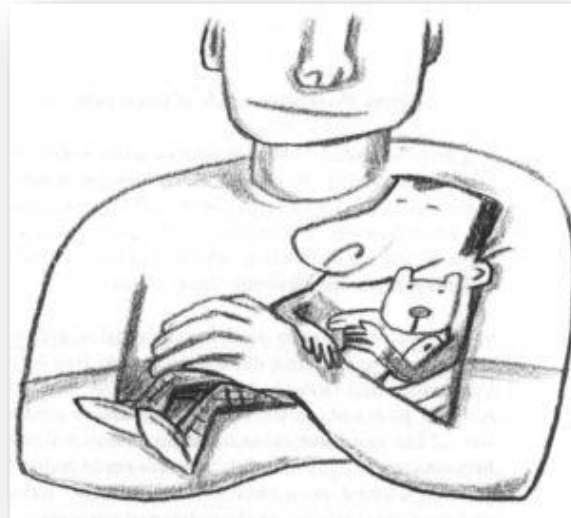
# 1. WENIGER SELBSTANTREIBEN, SONDERN MEHR DÜRFEN!

## Was hilft noch?

Den inneren Kritiker annehmen, denn er hat immer auch ein Anliegen!

Welchen?

Frage ihn selbst!!



Buch-Tipp: „Hermann! Vom klugen Umgang mit dem inneren Kritiker“ von Tom Diesbrock



## 1. WENIGER SELBSTANTREIBEN, SONDERN MEHR DÜRFEN!

Und noch eine Empfehlung!

Es lohnt sich dieses Buch  
mit Muße zu lesen!!



## 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.**

**Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.**



**Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.**



## DIE (INNERE) REISE ENDET HIER VORERST...



...mit Fragen geht es weiter

und

...mit einer persönlichen  
Fortsetzung und Vertiefung!

**Herzlichen Dank an Euch!**



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](mailto:info@teambenedikt.de)  
[www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)

TEAM BENEDIKT  
innovativ benediktinisch.