

①

Wie erhöhe ich meine Selbstwirksamkeit?

- Methoden
- Persönliches

- inneren Schweinehund ab und an mal Gassi führen

☐ Situation von FreiberuflerInnen
"mehr PS auf die Straße werfen!"?

Teilnehmer: Wiebke, Paul, Franz, Axel, Judith
Michael, Marlies, Doris, Martina

*
Ziele nach dem Mond, selbst wenn du
daneben triffst, wirst du bei den Sternen
landen.
*
*

Was ist Selbstwirksamkeit?

- Unterschiedlich / individuell ausgeprägte Überzeugung, in schwierigen Situationen eine angemessene Leistung zu erbringen.
- inneren Schweinehund überwinden
- Zustand, der immer wieder hergestellt werden muss
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Ich habe für meine tiefsten Anliegen einen Resonanzboden
- Wie kann ich das was ich tue noch wirksamer tun (durch meine persönl. Anteile)
- wie "wirke" ich? intrinsisch
Außenwirkung
- sich realisieren
- **Selbstsucht** als Motor nach persönl. Entfaltung

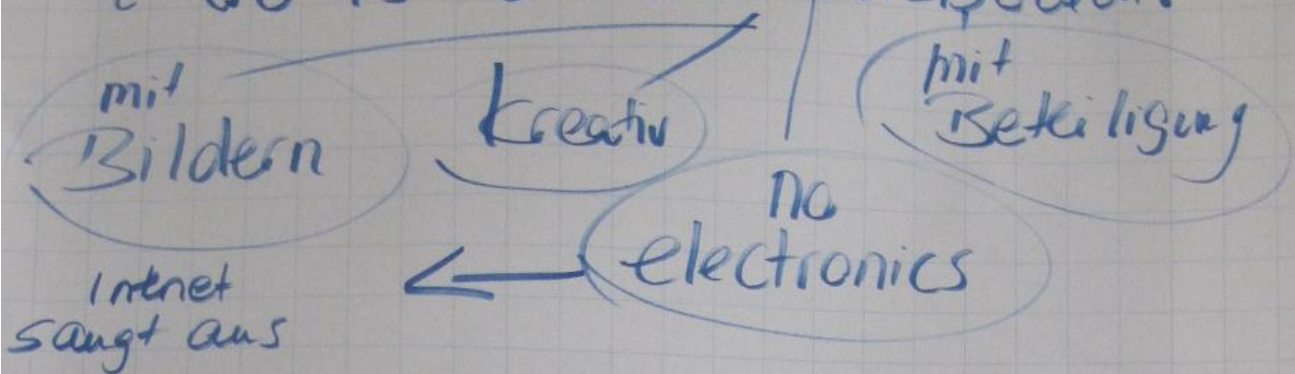
3

- Ziele für S. Wirksamkeit setzen
- Resonanz / Feedback bekommen
- S. W. ist körperlich spürbar
am richtigen Ort zur richtigen Zeit
das richtige tun
- im Fluss sein
- der eigenen Intuition trauen
- Wertschätzung des eigenen Anliegens
- Jewel ist, Momente zu spüren
wo man etwas abrufen kann
- wie Tagebuch / Erinnerungsstütze
- Morgensseiten
- Höher, weiter, schneller besser
macht zu viel Druck
- Besinnen auf eigene Werte
- Finden von Nischen und Bezugssystemen
- eigentliche Werte? / Hamsterrad

④ Methoden

- Meditation
- ~~Qi~~ Qi-Gong
- Sehnsucht verfolgen
| als Motor darüber die eigene Art finden
- 3 Seiten schreiben
- Simplify
- Leben als leerer Raum - Was stellt ich rein.
- Abendreflexion
- a Der Mut, meiner Herzenssehnsucht zu folgen
- b ... und dadurch Marktnische erschließen/setzen
Arbeitsplätze schaffen
- Präsenz
- Bin ich mit Hingabe dabei?
- Sehnsucht bei Kunden wecken
- Achtsamkeit
- Transzendenz
- Liebe
- Gelassenheit

⑤ eigene Persönlichkeit ist schon da
• wo ist der Resonanzboden?



- innere Gelassenheit
überzeugt sein, dass das passiert, was passieren muss
- sich von Zielen lösen
- Ängste loslassen
- bei jedem ist es anders, wie er/sie selbstwirksam ist / sein will
- eigene Ziele + Maßstäbe der eigenen Selbstwirksamkeit suchen + benennen
- sich selbst / dem Gegenüber Raum für Selbstwirksamkeit einräumen

Demut

- Wie findet man das eigene Maß?
- Wo ist die Grenze zum Narzissmus?
- Eigenlob stinkt
- Es geht nicht nur um mich, sondern auch um die Wirksamkeit der anderen
- Wenn ich zu viel Licht erzeuge, bringe ich andere in den Schatten