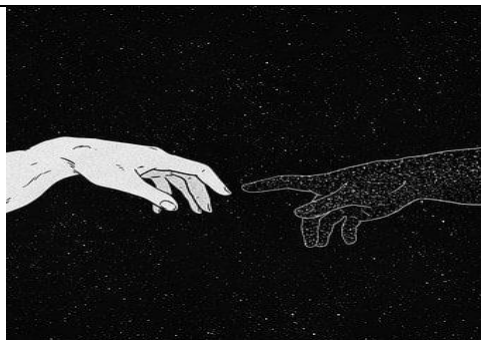
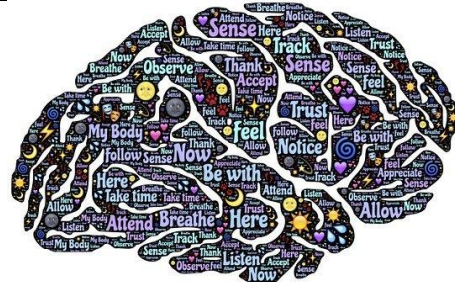
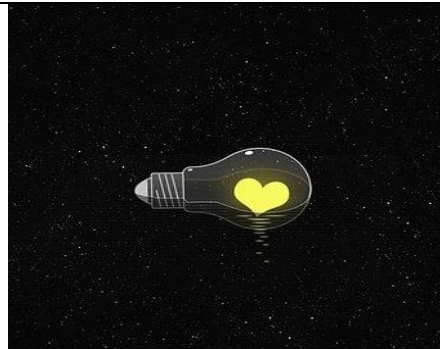
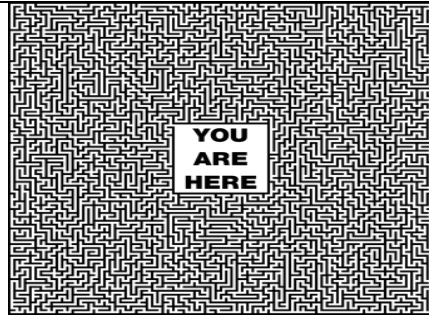
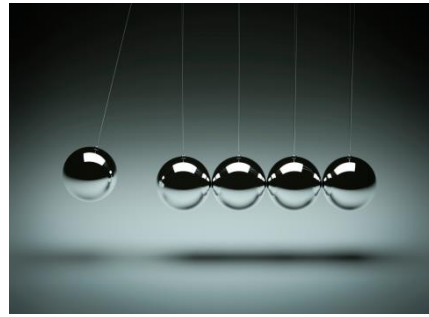
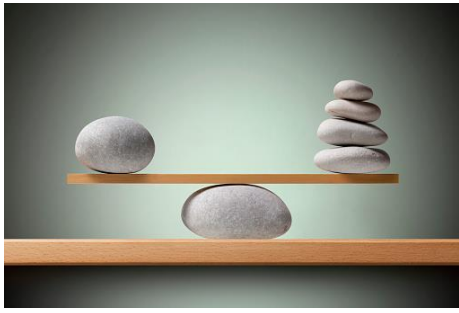


Meine Seele – zur Vertiefung



## **Weitere Anregungen zu „meine Seele“:**

vgl. Kursheft **OPPORTUNITY FOR CHANGES**

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>

Stand Mai2022

### **[Leben leicht gemacht]**

Anselm Grün formuliert in „Zur inneren Balance finden. Was das Leben leichter macht“ als Kapitelüberschriften – was spricht dich an?

- Sei offen, für alles was dir begegnet, aber folge deinem eigenem Stern
- Lass dich ein auf deine Zeit, aber suche deinen eigenen Rhythmus
- Gestalte die Welt, aber geh nicht in ihr auf
- Suche innere Stärke, die in der Hingabe liegt und nicht im Ego
- Übernimm selbst Verantwortung und fördere die Lebensmöglichkeiten anderer
- Verlier dich nicht in der Arbeit, aber was du tust, tue gern
- Liebe die Gegenwart und lerne, gelassen zu sein
- Lebe deine eigenen Werte, aber bewerte nicht andere
- Kämpfe für deine Ziele, aber suche auch Frieden
- Sei gut zu dir selbst und öffne dein Herz für andere
- Stell dich deiner Angst, verleugne sie nicht – verwandle sie in Lebenskraft
- Unser Leben besteht nicht nur aus Sonnentagen – nimm Krisen auch als Chance
- Lebe deine Sehnsucht, denn das, was ist, ist nicht alles
- Akzeptiere, dass du endlich bist, aber vergiss nicht: Du bist unendlich geliebt.
- Immer wieder: Suche die Stille

### **[Selbstvertrauen]**

„Lass dir von niemandem, auch nicht von dir selbst, dein Selbstvertrauen rauben.“ (Orison Swett Marden)

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>

- ⇒ Wer oder was schmälert dein Selbstvertrauen? Was tust du dagegen?
- ⇒ Was stärkt dein Vertrauen in dich selbst?

### **[Wenn das Umfeld Druck ausübt]**

Mitmenschen haben einen großen Einfluss auf die eigene Persönlichkeit. Manchmal haben andere Menschen das Ziel jemanden weiterzubringen in der eigenen Entwicklung, sie helfen den „blinden Fleck“ zu finden:

<https://karierebibel.de/johari-fenster/>

Manchmal sind die Motive der Mitmenschen weniger das Wohl des anderen als Bedürfnisse, die in der anderen Person liegen:

[https://praxistipps.focus.de/emotionale-erpressung-was-das-ist-und-wie-man-sie-abwehren-kann\\_110177](https://praxistipps.focus.de/emotionale-erpressung-was-das-ist-und-wie-man-sie-abwehren-kann_110177)

- ⇒ Wer beeinflusst mich in meinem Leben positiv und wer bringt mich mit Anregungen voran?

### **[Entscheidungen treffen]**

Wer nicht weiß, ob Option A oder B richtig ist, kann eine Münze werfen. Welche Emotion das erworfene Ergebnis auslöst gibt einen Hinweis auf das, was man eigentlich möchte, aber sich noch nicht eingestehen konnte.