DIE NEUE DIMENSION DER BERATUNG

pure-power-potential® · business-and-spirit®

THEOS CONSULTING AG

"Nur wer sich selbst führt, kann Andere führen“

Erfolgstagebuch

HAUPTSITZ

THEOS CONSULTING AG
Ecke Holz 13
34369 Hofgeismar
Deutschland

FON: +49 (0) 56 71 / 50 700 10
FAX: +49 (0) 56 71 / 409 341

E-MAIL: theos-consulting@t-online.de
WEB: www.theos-consulting.de

HANDELSREGISTER

Amtsgericht Kassel
HRB 15574

UST-IDNR.: DE 279 113 937

VORSTAND | AUFSICHTSRAT

VORSTÄNDIN:
Theresia Maria Wuttke

AUFSICHTSRATSVORSITZENDER:
Ralf Jantschke

AUFSICHTSRATSMITGLIEDER:
Sonja Heimbs, Roman Kolesnikov

Theresia Maria Wuttke: Zertifizierter Master- und Lehr-Coach, Business-Management-Coach der European Coaching Association, Berufsverband, zertifiziertes Lehr-Institut (Lizenz-Nr. 2014_LI_962)

Alle Rechte an den Inhalten, Urheber, Marken und Patentrechte verbleiben bei der Theresia Maria Wuttke. Kenntnisse dieser Information lässt Weiterbenutzungsrechte nicht entstehen. Das Konzept ist urheberrechtlich geschützt, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur nach schriftlicher Rücksprache und Genehmigung mit Theos Consulting Akademie möglich.

Inhalt

Einführende Gedanken zu Ihrem Erfolgstagebuch. Seite 4

Das Prinzip der Selbst-Verantwortung:
„Jede Veränderung beginnt bei mir". Seite 7

Standortanalyse und hieraus resultierende Schlüsse. Seite 10

Der Prozess der persönlichen Entwicklung
auf der Basis der Werte. Seite 11

Die Verbindung des eigenen Prozesses mit der
Erfüllung der Grundbedürfnisse zu Identität,
Potenzial, Aufgabe, Sinn und Werten. Seite 13

Lebens- und Entwicklungsbaum ein Spiegel
unserer Selbst. Seite 14

Wertfreie Kommunikation mit sich und anderen. Seite 15

Mein Erfolgstagebuch Seite 18

Einführende Gedanken

Ein Erfolgstagebuch bringt Ihnen vielfachen Gewinn und ein Lächeln auf Ihrem Gesicht

Sie können immer wieder Erfolge in Ihrem Leben feiern. Meist sind es kleine Erfolge, aber hin und wieder auch richtig Große. Oft nehmen Sie Ihre Erfolge nicht wahr und im Laufe des Lebens schleicht sich eine interessante Haltung ein: „Das ist doch selbstverständlich.“

Diese Haltung ruft allerdings kein positives Echo in Ihren Gefühlen hervor und genau die benötigen Sie, um das Gefühl von Freude, erfüllt und glücklich sein als Rezeptur für das Gelingen Ihres Wachsens zu entwickeln.

Wenn Sie sich Ihre Erfolge von Zeit zu Zeit bewusst machen, dann stärken Sie damit Ihr Selbstvertrauen.

Empfehlenswert ist, dass Sie sich Ihrer Erfolge eines jeden Tages bewusstwerden und einfach dankbar dafür sind, was Ihnen das Leben zum Geschenk macht oder was Sie selbst mitgestaltet oder weiterbewegt haben.

Da ist es das Lächeln Ihres Partners, das Lachen Ihres Kindes, die freudige Begegnung mit einem Kollegen, der Duft des nahenden Frühlings, das aufmerksam und bewusst geführte Gespräch mit einem Kollegen, das Ziel innerhalb eines Arbeitsprozesses, das Sie erreicht haben usw.

Sie beginnen einfach, bewusst und aufmerksam durch den Tag zu gehen, ganzheitlich wahrzunehmen und eines nach dem anderen ganz bewusst zu tun.

Sie richten Ihren Blick auf all das:

- das Positive, das Ihnen während des Tages (bzw. während der vergangenen Woche) widerfahren ist
- das, was weniger gut gelungen ist, nehmen Sie einfach zum Anlass, wie ein Goldschmied an Ihrem Schmuckstück weiter zu feilen, bis Sie es vollendet haben.

Mit der Zeit werden Sie erfahren, dass sich Ihr Denken und Fühlen verändert. Sie nehmen die Bewertung und das Vergleichen aus Ihren bisherigen Denkmustern heraus.

Dadurch gewinnen Sie eine bejahende Haltung zu sich selbst, die weit mehr Kräfte freisetzt als die des Kritikers.

Konstruktive Kritik bringt sie voran, denn da geht es ja nur um das Verändern von überholten Verhaltensweisen und nicht um den Kern Ihrer Person, die von Grund auf gut ist.

Was gehört in Ihr Erfolgstagebuch?

In punkto *Persönliche Erfolge* denken Sie an die fünf Säulen Ihrer Identität denken, die da wären:

- Soziale Beziehungen, Partner, Kinder, Familie, Freunde, Vereinsarbeit, Ehrenamt
- Gesundheit, in Körper Geist und Seele
- Beruf-ung, Auf-Gabe, Rolle und Leistung
- Persönliche Werte und Entwicklung,“ Früchte“ des Lebens
- Materielle Sicherheit- Existenz, Wohnung, Mobilität

Würdigung der Vergangenheit

Machen Sie sich bitte bewusst, was Sie bis heute in Ihrem Leben erfolgreich gestaltet haben, was Sie durch „Fehler“ gelernt haben und dass Sie gerade durch Hindernisse und Herausforderungen bestimmte Eigenschaften entwickelt haben, die Ihnen heute dienen, Ihr Leben zu meistern.

Aus meiner Sicht gibt es nur Erfahrungen und Antworten.

„Wir selbst bestimmen, wie wir eine Sache bewerten, aus welcher Perspektive wir sie betrachten und welchen Wert wir ihr verleihen.“ TMW

Wie führe ich mich selbst?

Im ersten Schritt ist es notwendig, sich seines eigenen, unverwechselbaren Kerns bewusst zu werden:

- Wer bin ich?
- Was kann ich?
- Was macht mich aus, ist das Besondere an mir?
- Was genau ist meine Aufgabe?
- Was erfüllt mich an dieser Aufgabe?

Durch das klare Beantworten werden Sie sich selbst tiefer bewusst, was das Unverwechselbare Ihrer Persönlichkeit und das Besondere Ihrer Person ist. Dazu gehört es auch, herauszufinden, ob Sie das, was Sie ausmacht, in dem Rahmen, in dem Sie sich bewegen, verwirklichen können. („Es bedarf der persönlichen Erlaubnis, wahrzunehmen, was sich in mir entwickeln will.“)

To Do: 10 Stichworte herausarbeiten, um die vorhandenen Stärken herauszufinden und zu nutzen.

Die vorhandenen Stärken -> ins Erfolgstagebuch übernehmen.

Der Kern eines Menschen ist das, was jeden von uns zu einer individuellen Persönlichkeit macht, die wir bis heute vor dem Hintergrund unserer gesamten Lebensgeschichte geworden sind.

Im zweiten Schritt gilt es, herauszuarbeiten, welche Fähigkeiten Sie entwickelt haben, wenn es darum geht, Herausforderungen zu meistern. Diese Fähigkeiten benennen Sie und fügen diese Ihrem Kern zu. Das Bild, das sich daraus entwickelt, ist ein Spiegel Ihrer Fähigkeiten und macht Ihnen bewusst, dass Sie allen Grund haben, sich Ihrer SELBST-Bewusst zu sein.

Der Lebensbaum zeigt Ihnen den natürlichen Weg Ihrer persönlichen Entwicklung, der einer bestimmten Architektur folgt, die auf den 4 Grundbedürfnissen des Menschen fußt: Die Wurzeln des Baumes hängen mit der Erfüllung der vier Grundbedürfnisse zusammen. Der Baum zeigt Ihnen, dass Sie auf dem Weg, Ihre Früchte auszubilden, durch verschiedene Entwicklungsphasen gehen, wo Sie Ihre Licht- und Schattenseiten kennenlernen.

Auch die Dinge, die Ihnen nicht gelungen sind, sind diese Art von Erfahrungen, wie in der Natur das Fallobst, das den Boden nährt und Ihren Lebensbaum fruchtbar werden lässt. Der Kreislauf von Werden und Vergehen, von Samen zur Frucht, mit all seinen Phasen spiegelt sich in Ihrem Lebensbaum wider.

Ein kleiner Ausflug in die Arbeitsweise unseres Gehirns: ***„Wir sind nicht unsere Prägungen und Konditionierungen, sondern ein einmaliger Mensch, der seine Verhaltensweisen durch Bewusstwerdung und die Arbeit an sich selbst verändern kann.“*** Durch das Prinzip der **SELBST-Verantwortung** lernen wir, eine umfassende **SELBST-Wahrnehmung**, **SELBST-Annahme** und **SELBST-Liebe** und dadurch wächst unser **SELBST-Bewusstsein**. Alle diese Schritte führen zu mehr **SELBST-Vertrauen**. Wenn wir unsere Wurzeln nähren durch die Erfüllung unserer 4 Grundbedürfnisse, wachsen unsere Lebens- und Unternehmensbäume (die Einrichtung, in der Sie arbeiten) organisch, wie ein Baum in der Natur und bilden ihre Früchte aus.

Was wir hierzu auch noch benötigen, ist eine innere Haltung des Gelingens, der Wertschätzung und der Empathie. Es ist wichtig für Sie, eine gesunde Distanz und Nähe zu leben, auch zu Ihren Kollegen zu den Eltern der Ihnen anvertrauten Kinder, und in Gesprächen darauf zu achten, die Gefühls- und Sachebene zu trennen.

Die Sie umgebenden Menschen sind wie Sie auf ihrem Entwicklung und unterliegen, wie Sie, Ihren Prägungen und Konditionierungen. Denken Sie daran: Jeder Mensch hat wie Sie, einen Kern und lernen Sie Mensch und Verhaltensweisen voneinander zu trennen.

Wenn Sie dafür sorgen, die Bedürfnisse ihrer Gesprächspartner wahrzunehmen und wertfrei die Themen kommunizieren, um die es geht, gibt Ihnen das die Sicherheit und weist Sie als eine empathische und achtsame Persönlichkeit aus.

Die Energie folgt der Absicht

Ihr Erfolgstagebuch wird Sie unterstützen, diesen von Ihnen eingeschlagenen Weg fortzusetzen, indem Sie es zum einen nutzen, sich persönlich weiterzuentwickeln und zum anderen um Ihre Aufgabe/ in der Kita ganzheitlich zu erfüllen.

Hierbei ist es wesentlich, dass Sie ein gesundes Verhältnis zu sich, Ihrer Aufgabe und zu den Sie umgebenden Menschen weiterentwickeln und vertiefen.

Persönliche Standortanalyse:

1. Was ist das, was Sie ausmacht und Sie ganz besonders macht?
2. Was schätzen Sie an sich?
3. Was ist Ihnen an Ihrer Aufgabe wesentlich?
4. Was begeistert Sie?
5. Was erfüllt Sie?
6. Was benötigen Sie, um mit Menschen gut und effektiv zusammen zu arbeiten?
7. Was genau verstehen Sie unter Erfolg?
8. Was ist in Ihrer derzeitigen Aufgabe besonders herausfordernd?
9. Welche größte Herausforderung haben Sie in Ihrem bisherigen Leben gemeistert und welche Fähigkeiten haben Sie dabei entwickelt?

Der Prozess der persönlichen Entwicklung

Sich selbst zu führen bedeutet, sich seinen Kern bewusst zu machen, Ihr natürliches Führungspotenzial zu wecken und sich täglich zu inspirieren, ihre Kern-Kompetenzen durch lebenslanges Lernen in brillantes Können umzusetzen.

Es geht darum, Ihre eigenen Aufgaben selbstverantwortlich wahrzunehmen, Ihre Ziele begeistert umzusetzen und exzellente Leistungen als Selbst-Verständnis Ihres eigenen Handelns zu verstehen:

- Handeln Sie auf der Grundlage Ihrer Werte
- Reflektieren und modellieren Sie Ihren eigenen Prozess als Persönlichkeit
- Wecken Sie die Kreativität Ihrer Selbst
- Begeistern Sie sich, Ihre Selbstverantwortung als Königsdisziplin zu leben
- Unterstützen Sie sich, Ihre Potenziale voll zu entfalten und einzusetzen
- Begleiten Sie sich selbst, Ihre Ziele mit Freude zu erreichen.

Ihre eigene Selbst-Bewusstheit ist gefragt, Ihr persönliches Wachstum.

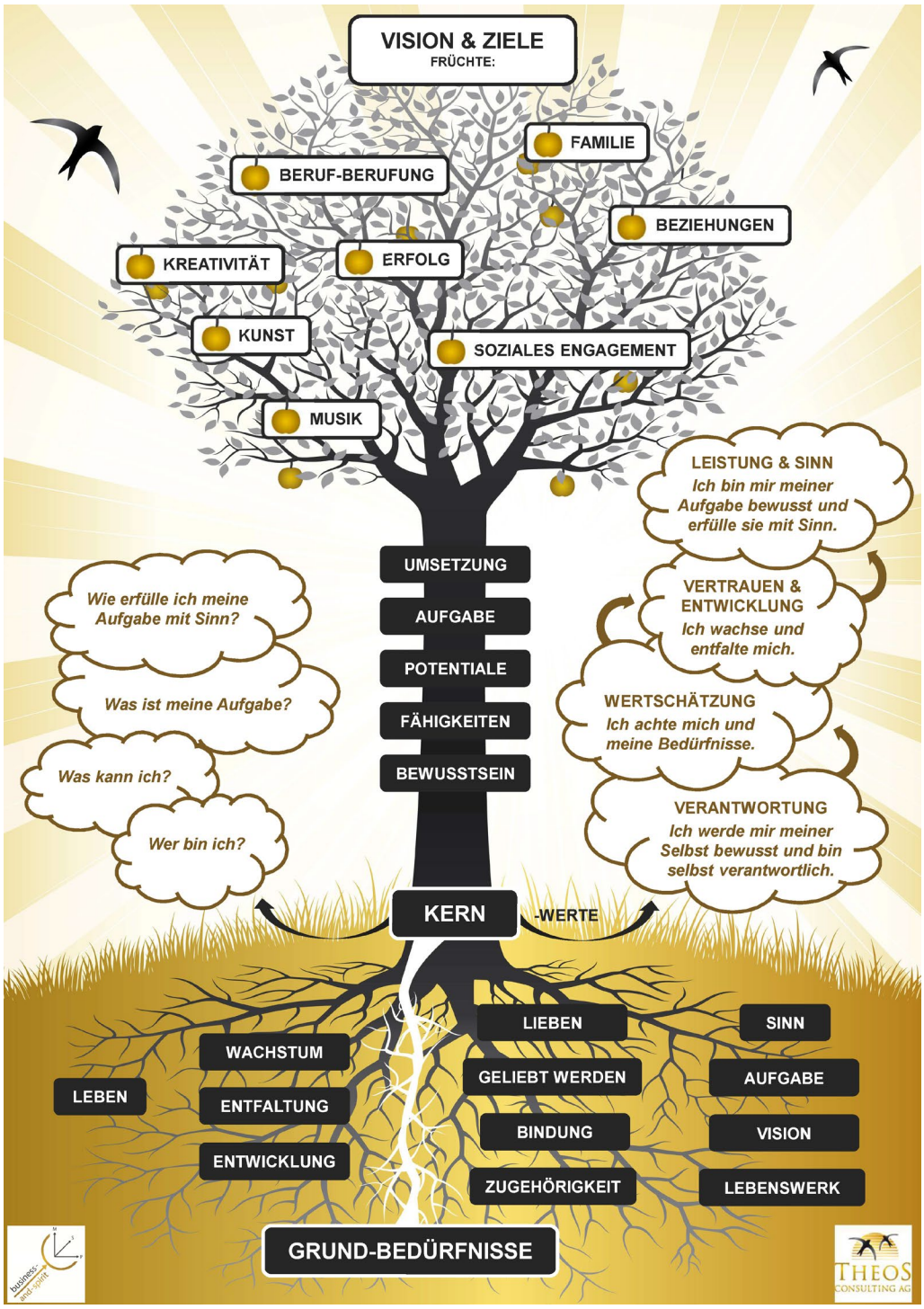
- Transformation, Integration und Flexibilität sind wesentliche Merkmale Ihres Standings.
- Authentizität, Integrität und Empathie stellen Ihnen die Basis ganzheitlichen Denkens und Handelns zur Verfügung.
- Ihre Motivation orientiert sich an der Qualität Ihres „Lebendig Sein“.
- Handeln Sie in klarer Bewusstheit.
- Gestalten Sie gemeinsam mit den Menschen, die zu Ihrem Lebenskreis gehören nachhaltigen Erfolg zum Wohle des Ganzen. Verbinden Sie langfristig personales Wachstum, soziale Kompetenz, ethisches Selbst-Verständnis mit Ihrem persönlichen und dem Erfolg Ihrer KiTa und mit gesellschaftlicher und umweltpolitischer Verantwortung.

Nur wer sich selbst führt, kann Andere führen

(Beispiel für persönliche Führungsleitlinien)

1. Meine persönliche Führung basiert auf meinen Kernwerten und ist authentisch
2. Durch ganzheitliche Wahrnehmung schaffe ich die Grundlage zur Selbstreflexion
3. Ich führe mich nach dem Prinzip der Selbstverantwortung in allen Bereichen: persönlich, fachlich und methodisch
4. Ich definiere ein Arbeitsumfeld, welches durch klare Aufgaben- und Kompetenzbereiche geprägt ist.
5. Ich bündele meine Kräfte
6. Ich entwickle eigene Ziele und Maßnahmen und halte diese nach
7. Durch lebenslanges Lernen berücksichtige ich den Wandel der Zeit und entwickele mein eigenes Potential weiter und weiter
8. Durch klare und wertfreie Kommunikation schaffe ich ein Klima des Vertrauens und sichere einen guten Kommunikationsfluss
9. Ich entwickele, vertiefe und pflege konstante Beziehungen zu mir selbst und zu den Menschen meines Lebenskreises
10. Ich hole mir Feedbacks, das ist für mich essenziell
11. Ich bin konfliktfähig und entwickle eine Konfliktlösungskompetenz
12. In stressigen und komplexen Situationen trete ich ruhig und professionell auf
13. Ich habe ein strukturiertes Zeit- und Selbstmanagement, das mein Fundament für eine effiziente Arbeit und Organisation ist

Lebens- und Entwicklungsbaum



Ein Spiegel unserer SELBST…

Wertfreie Kommunikation mit mir Selbst

a. **„Ich nehme mich selbst wahr, ich bin präsent."**
„Ich kommuniziere wertfrei."

b. **Offenheit**
Ich bin offen
Ich will verstehen

c. **Ich biete mir selbst einen wertfreien Raum an**

d. **Ebenbürtigkeit**
Ich erfahre Neues

e. **Ich bin in jedem Augenblick präsent**

f. **Verbundenheit**
Ich bin mit mir und meinem Kern verbunden

g. **Ich bin in einer Haltung des Gelingens**

h. **Aktives Zuhören**
Ich höre mir zu und nehme wahr, was ich sage
Ich fühle mich in mich ein
Ich schenke mir umfassende Aufmerksamkeit

i. **Loyalität**
Ich wahre mir selbst gegenüber Loyalität

j. **Ebenen einhalten**
Ich behandele Sachthemen auf der Sachebene
Ich behandele emotionale Themen auf der emotionalen Ebene

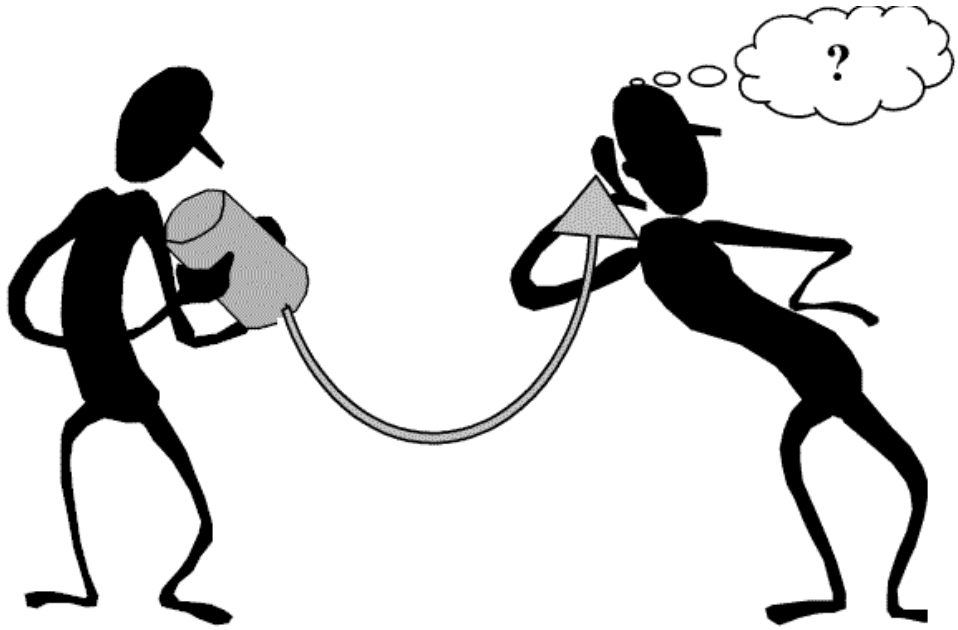
k. Empathie
Ich bin mit mir achtsam und empathisch

l. Ich nehme wahr, was ist, nicht was sein sollte

m. Eigenverantwortung
„Ich bin für meine Gefühle verantwortlich,“

n. Ich bin verantwortlich für das, was ich tue und das was ich nicht tue

Sich selbst zuhören und verstehen



Rückblick auf das, was Sie bisher in Ihrem Leben erfolgreich gemeistert haben.

1. Das soziale Feld des eigenen Lebens - Partnerschaft, Familie, Freundschaften, gesellschaftliche Kontakte, der Kulturkreis
2. Wohnen - Landschaft - Dorf - Stadt - andere Wohnlandschaften, Bundesland
3. Hobbys - Freizeitgestaltung, soziales Engagement,
4. Arbeit - Beruf - Berufung
5. Finanzielle Situation - Wohl-Stand
6. Konflikte - Hindernisse - Wiederholungen
7. Krankheiten - Unfälle - existenzielle Schwierigkeiten
8. Brüche - Unterbrechung oder Verlust des roten Fadens
9. Fenster der Möglichkeiten - unentdeckte Potenziale und Ressourcen

Meine Stärken und die Qualitäten, die ich entwickelt habe, in Situationen, wo ich Herausforderungen gemeistert habe.

Meine Entwicklungspotentiale

Mein derzeitiges Hauptziel

Meine Ressourcen, die ich einsetze, mein/e Ziel/e zu erreichen

In dem Augenblick,

in dem man sich ganz einer Aufgabe verschreibt,

bewegt sich die Vorsehung auch.

Alle möglichen Dinge,

die sonst nie geschehen, um einem zu helfen -

ein ganzer Strom von Ereignissen

wird in Gang gesetzt durch diese Entscheidung,

und er sorgt zu den eigenen Gunsten

für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle,

Begegnungen und materielle Hilfen,

die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte.

Was immer Du kannst oder Dir vorstellst,

dass Du es kannst, beginne es.

Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie in sich.

Beginne jetzt.

Johann Wolfgang von Goethe

Meine Aufgabe/n in der Kita

Mein Selbst-Verständnis

Erfolg steht und fällt mit unserer Geisteshaltung

Hierzu benötigen wir:

Selbstwahrnehmung

Selbstbewusstsein

Selbstannahme

Selbstliebe

Selbstvertrauen

Aufgabe – Tätigkeitsfeld

Diese erweitert und verändert sich,

hier bitte Neuerungen und Veränderungen reflektieren

Wie gestalte ich meinen Erfolg?

1. Ich mache mir meine Ressourcen bewusst.
2. Erfolge auf die ich im Laufe meines Lebens zurückgreifen kann

   a. _____

   b. _____

   c. _____

   d. _____

   e. _____
3. Das sind meine Stärken (Ressourcen)
4. Ich erinnere mich, wann ist mir so etwas schon einmal gelungen und hole mir das positive Gefühl aus meinem Gedächtnis zurück.
   Ich bin stolz auf mich.
   Was mir einmal gelungen ist, gelingt immer wieder!!!!!!!

Weiterentwicklungsmöglichkeiten

Wie aus „Schwächen“ Stärken werden

Ich arbeite an Themen, die bisher noch nicht zu dem gewünschten Erfolg geführt haben

a. Zum Beispiel: Grenzen setzen lernen
b. Selbstbewusst kommunizieren

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

An diesem Thema arbeite ich…

1. Hierzu überlege ich mir ein Thema, an dem ich arbeiten möchte.

2. Zuerst analysiere ich genau, auf welcher Ebene das Thema angesiedelt ist.

3. Was genau ist das Ziel, das ich erreichen möchte?

4. Das schreibe ich in der Gegenwartsform nieder.

5. Ich prüfe genau welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um dieses Ziel zu erreichen?

6. Im nächsten Schritt entwickle ich Handlungs- und Umsetzungsmöglichkeiten und schreibe diese stichwortartig auf.

7. Dann setze ich mir einen Zeitrahmen und sehe mich in Bildern bereits vom Ergebnis her

8. Einmal pro Woche überprüfe ich meine Fortschritte

9. Herausforderungen nehme ich an und arbeite weiter.

10. Bei Bedarf hole ich mir einen Feedbackgeber

11. Wenn das Ziel erreicht ist, genieße ich meinen Erfolg und trage ihn in mein Erfolgstagebuch ein.

Das ist mir gut gelungen….

Ich mache mir bewusst, welche Schritte und Handlungsweisen haben mich zum Erfolg geführt.

Ich vergleiche mein angestrebtes Ziel mit dem Erfolg.

Jetzt stehen mir wieder neue Ressourcen aus dieser Erfahrung zur Verfügung.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

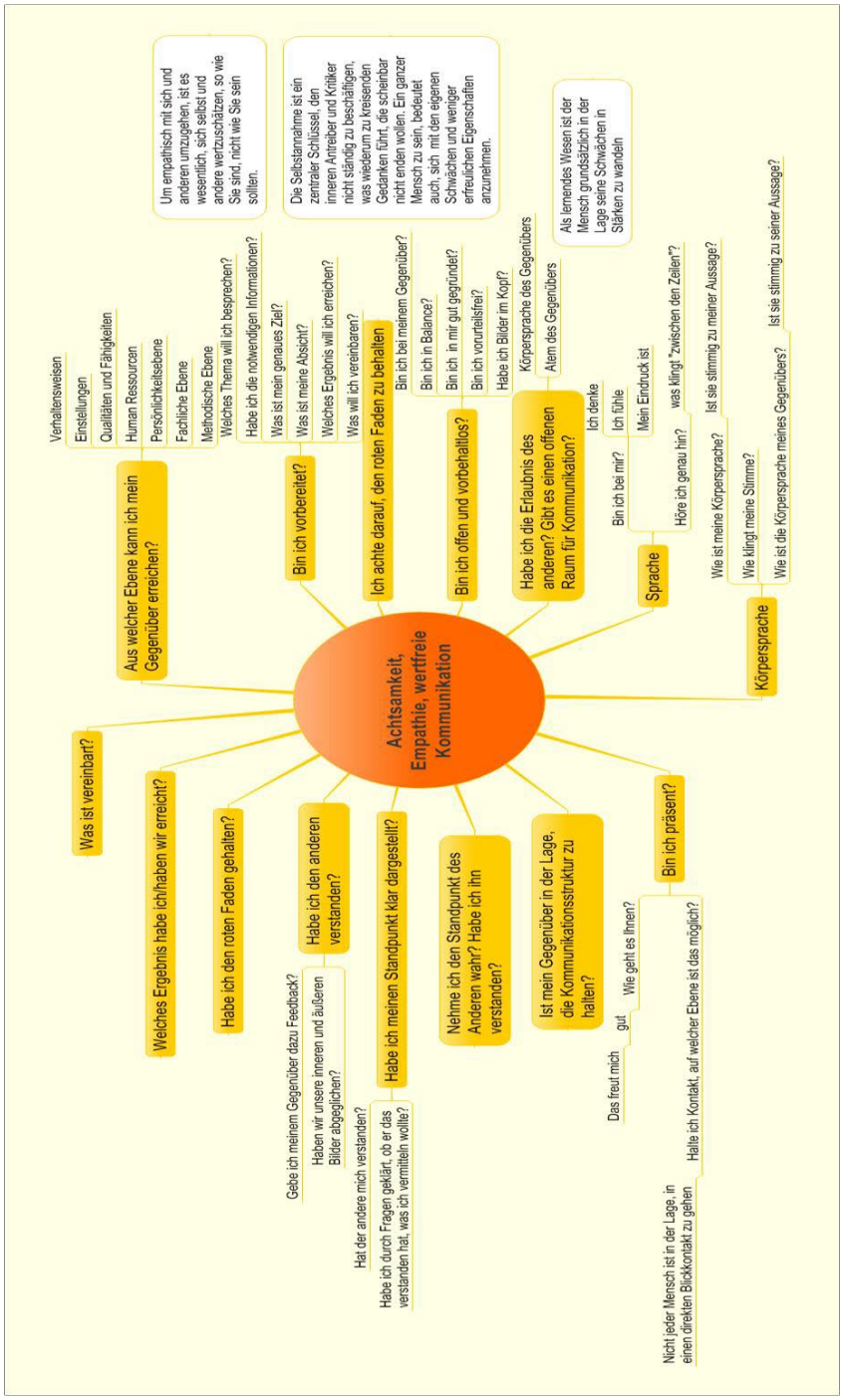
_____

_____

_____

Mein persönliches Foto

"Achtsamkeit, Empathie, wertfreie Kommunikation" – Mindmap



Geheim zu haltende Information. Alle Rechte an dieser Information, wie Urheber-, Patent-, Gebrauchsmuster-, Design- und/oder Markenrechte verbleiben bei Theresia Maria Wuttke. Kenntnis von dieser Information lässt Weiterbenutzungsrechte nicht entstehen.