

Die Etappen

Damit ihr euch besser orientieren könnt, hier eine kurze Beschreibung der einzelnen Etappen. Auf der blauen Spur findet ihr – hoffentlich kurzweilige – theoretische Zusammenhänge sowie Methoden zum Ausprobieren. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, arbeitet ihr auf der grünen Spur an eurem persönlichen Projekt.

Etappe 0 - Willkommen und Orientierung

Ihr erfahrt die Kursinhalte im Überblick. Ihr übt das „Surfen“ auf der Lern-Plattform und erprobt das Forum.
In einer kurzen Vorstellung sagt ihr den anderen Teilnehmern „Hallo“.

Etappe 1 – Was ist Selbstführung?

Wir verschaffen uns Klarheit darüber, was Selbstführung bedeutet. Warum ist sie im 21. Jahrhundert so wichtig für ein gelungenes Leben?

Aus heutiger Sicht umreißt ihr euer Anliegen für den Kurs. Falls euch das momentan noch etwas wolkig und unscharf gerät, ist das völlig okay.

Etappe 2 – Welcher Mensch will ich sein?

Auf dieser Etappe geht es um eure ganz persönliche Einzigartigkeit und euer persönliches Leitbild.

Ihr entwerft euer persönliches Leitbild, auf das ihr euch zubewegen wollt.

Etappe 3 – Ziele und Emotionen

Was haben Ziele mit Emotionen zu tun? Wie formulieren wir Ziele so, dass wir sie auch erreichen? Die Antworten helfen euch, attraktive und starke Ziele zu formulieren, die euch „magisch anziehen“.

Ausgehend von eurem Leitbild, entwerft ihr euer Visionsziel. Aus diesem leitet ihr ein erstes Handlungsziel ab.

Etappe 4 – Muster und Bindungen

Wie beeinflussen unsere Gedanken- und Verhaltensmuster, ob und wie wir ein Ziel erreichen? Wie können wir sie positiv gestalten?
Was haben unsere sozialen Beziehungen mit der Zielerreichung zu tun?

Welches eurer Gedanken- oder Verhaltensmuster möchtet ihr hilfreicher gestalten?

In einem „Öko-Check“ prüft ihr die Auswirkungen eures Ziels. Welche anderen

Ziele müsst ihr dafür aufgeben? Wie verhält sich euer Ziel zu euren sozialen Beziehungen?

Etappe 5 – Ressourcen und nachhaltige Veränderung

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“? Nach aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung ist das Hirn auch bei Erwachsenen plastisch. Wie können wir lebenslang lernen und uns entwickeln? Wie können wir unsere Ziele nachhaltig und motivierend verankern?

Ihr legt ein Portfolio der Ressourcen an, die euch auf dem Weg zu eurem Handlungsziel helfen können. Über welche Ressourcen verfügt ihr bereits? Wo seht ihr Lernfelder?

Ihr gestaltet attraktive Anker für eure Ziele, die eure Motivation stärken.

Etappe 6 – Loslegen und Hindernisse umschiffen

Wie entwerft ihr einen Aktionsplan, der zu euch passt? Wie könnt ihr Hindernissen umschiffen, die vielleicht auf eurem Weg auftauchen? Wie könnt ihr den „Inneren Schweinehund“ vielleicht sogar zum Freund machen?

Nun ist es an der Zeit, einen Aktionsplan aufzustellen. Weil der längste Weg mit dem ersten Schritt beginnt, legt ihr gleich damit los, den Aktionsplan in die Tat umzusetzen.

Etappe 7 – Mein Werkzeugkoffer

Was haben Empathie und Selbstempathie mit euren Zielen zu tun? Wie könnt ihr sie fördern?

Kleine Achtsamkeitsübungen haben uns bereits während des gesamten Kurses begleitet. Nun vertiefen wir das Thema.

Ihr ergänzt euren persönlichen Koffer an „Lieblings-Werkzeugen“, den ihr während des Kurses gepackt habt. Für die „Zeit danach“ verbündet ihr euch mit Unterstützern aus dem Kurs oder eurer Umgebung.