

Kurzanleitung

7 Schritte auf dem Weg zur Selbstverwirklichung

erstellt von Alexandra Stierle

Die 7 Schritte im Überblick

1. IST-Situation analysieren
2. Bedürfnisse und Wünsche herausfinden
3. Werte und innere Haltung bewusst machen
4. Wer bin ich und wer will ich sein?
5. Blockaden und Hindernisse herausfinden
6. Visionen und Ziele definieren
7. Ressourcen aktivieren

Schritt 1: IST-Analyse

Um sich überhaupt selbst verwirklichen zu können, darf es einer grundlegenden **Analyse deiner momentanen Situation** in den Bereichen:

- Gesundheit / Ernährung / Schlaf
- Bewegung / Sport
- Äusseres Erscheinungsbild
- Freizeit / Hobbies / Zeit für Dich
- Beruf / Karriere
- Freundschaft / Liebe / Partnerschaft / Familie

Die Ergebnisse
zeigen, wo es Sinn
macht anzusetzen

Schritt 2: Bedürfnisse & Wünsche

Alle **Bedürfnisse**, die wir haben, sind ein wichtiger Faktor bei der Selbstverwirklichung. Doch damit wir diese erkennen und nutzen können, müssen wir erst herausfinden, was unsere Bedürfnisse überhaupt sind und wo wir sie nicht erfüllt oder gestillt bekommen.

Wünsche werden möglich, wenn sie manifestiert sind. Das bedeutet, dass wir nicht nur Wünsche haben, sondern diese entweder nieder schreiben oder uns visualisieren.

Wie du herausfindest, welche Bedürfnisse und Wünsche du hast und wie diese erreicht werden können, erarbeiten wir gerne gemeinsam in einem individuellen Coaching.

Schritt 3: Werte & innere Haltung

An Werten orientieren wir uns. Die innere Haltung spiegelt das dem Gegenüber. Je besser du dir deiner eigenen Werte bewusst bist, desto besser kannst du Entscheidungen treffen, ob etwas oder jemand deiner Vorstellung entspricht oder nicht.

Bereiche in denen Werte wichtig sind:

- Im Alltag
- In der Partnerschaft und in Beziehungen
- Bei der Arbeit und im Beruf
- Innerhalb der Familie und bei Freunden

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, welche Werte dir hier wichtig sind?

Schritt 4: Unbewusstes sichtbar machen

Erst wenn wir unser sozial erwünschtes Ich und unser Unbewusstes kennen sind wir in der Lage der Mensch zu sein, den wir sein möchten.

Bewusstes sichtbar machen

Finde zunächst Dein sozial erwünschtes Selbstbild heraus.

Das Unbewusste sichtbar machen

Was zeichnet dich aus? – Nie war es einfacher, das Unbewusste sichtbar zu machen.

Finde mit mir deinen Schlüssel zum inneren Schatz.

Der iTYPE Profiler ist die Abkürzung zum Unterbewussten.

Wir klar bist du in deinem Selbstbild und kennst du das Fremdbild, das du abgibst? Hast du das schon einmal eingefordert?

Schritt 5: Blockaden & Hindernisse

Was blockiert Dich?

Zunächst müssen wir uns fragen, was ist überhaupt eine Blockade oder ein Hindernis?

Blockaden oder Hindernisse bremsen uns aus. Das kann zum Beispiel ein Glaubenssatz sein, der immer dann präsent ist, wenn wir zwar eine Absicht haben, doch nicht ins TUN kommen.

Bereit für den nächsten Schritt?

Schritt 6: Visionen & Ziele

Träumst du noch oder lebst du deine Träume?

Eine Vision ist die detaillierte Beschreibung eines Zustandes, den ich erreichen möchte. Die Vision beschreibt sehr genau, wie mein Ziel aussieht und sich anfühlt, wenn es erreicht ist.

Erst wenn das WAS klar definiert ist, wird sich das WIE, wie von selbst ergeben – immer dann, wenn es nötig wird.

Schritt 7: Selbstmanagement

Aktivierung deiner Ressourcen

Jeder hat Ressourcen, die aktiviert werden können – bewusste und unbewusste. Manche müssen wir uns erst wieder in das Gedächtnis rufen andere sind uns noch gar nicht bewusst.

Jetzt geht es noch um dein Selbstmanagement.

Ich zeige dir den Weg diese aufzufinden und zu aktivieren. Nachdem du das Prinzip verstanden hast, wirst du das sogar alleine schaffen.

Lust auf mehr?

Nehme Kontakt mit mir auf und lass uns besprechen,
wie es weiter gehen kann.

Mail an: **kontakt@alexandra-stierle.de**

oder

Per Telefon unter: **+49 (0) 7157 6752108**

Ich freue mich darauf!