

1. Selbstwahrnehmung
Wenn du dich selbst gut kennst, weißt du, was dich ausmacht und wie du gut für dich selber sorgen kannst. Reflektiere deine ganz persönlichen Krafträuber und Kraftgeber. Das ist der erste Schritt für Wohlbefinden und anstehende Veränderungen.
2. Eigensteuerung
Wer sollte gut zu dir sein, wenn du selbst es nicht bist? Feier deine Stärke aus den bisherigen Lebensphasen und übe das positive Sprechen mit dir selbst.
3. Grenzen erweitern
Die Welt ist rund und das Leben grenzenlos. Finde für dich neue Wege aus dem engen Gedankenkarussell. Meistere Problemdauerschleifen mit für dich passenden Lösungen.
4. Realistischer Optimismus
Unverhofft kommt oft. Du weißt, dass das Leben immer neue Hürden bereithält. Aber mit „Yes, I can!“ gehst du gestärkt in die Zukunft.
5. Aktive Situationssteuerung
Spielball im Wind oder Leuchtturm am Strand. Du hast es in der Hand, Situationen zu tolerieren, aktiv zu ändern oder liebevoll zu akzeptieren.
6. Soziale Kompetenz
Ich bin anders als du, na und?! Gemeinsam sind wir stark. Entdecke neu deine Beziehungsprioritäten.
7. Zielorientierung
Deine Ziele entscheiden über dein Handeln. Durch Ziele kannst Du Deinem Leben Orientierung geben und Motivation schaffen.
8. Verantwortung übernehmen
Du übernimmst Verantwortung für dein Leben und deine Beziehungen. Du hast es in der Hand, dein Leben aktiv zu gestalten.