

LISA KRELHAUS

*Wer bin
ICH –
wer will
ICH sein?*

Ein Arbeitsbuch
zur Selbstanalyse und
Zukunftsgestaltung

mvgverlag 

© des Titels »Wer bin ich – wer will ich sein?« (ISBN 978-3-86882-929-7)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Den Spielraum erkennen	9
Die Qual der Wahl	9
Die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen	11
 GRUNDVORAUSETZUNGEN DER SELBSTVERWIRKLICHUNG.....	 13
Was ist Selbstverwirklichung?.....	15
Glücklich durch Selbstverwirklichung	16
Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab?	18
Wie steht es um Ihre Selbstverwirklichung?	22
So arbeiten Sie mit dem Buch	23
Persönlichkeitstest	25
Die Testfragen	27
Auswertung des Tests	37
Testergebnis.....	46
 KLARHEIT.....	 49
Motive	53
Was genau ist ein Motiv?	54
Woher kommen Motive?	55
Die eigenen Motive erkennen	56
Neugier	58
Geselligkeit.....	59
Macht	61
Gestaltung	63

Leistung	65
Uneigennützigkeit.....	67
Autonomie – Selbstbestimmung	69
Status.....	71
Wettbewerb	72
Fassen Sie Ihre Bedürfnisse zusammen	74
Werte	75
Erkennen Sie Ihre Werte	76
Entdecken Sie weitere persönliche Werte.....	81
Werte umsetzen.....	83
Welche Werte möchten Sie umsetzen?	85
Stärken und Potenziale.....	87
Wie erkennen Sie Ihre Stärken?	87
So können Sie Ihre Potenziale entdecken.....	89
Das sind Ihre Kompetenzen	92
Kompetenzen, die Sie gern hätten.....	98
Stellen Sie Ihr Kompetenzpaket zusammen.....	99
Einstellungen	101
Selbstwirksamkeit	101
Selbstwert.....	104
Die Auswirkungen unserer Überzeugungen.....	105
Selbsterfüllende Prophezeiung	108
Was sind Ihre Überzeugungen?	109
Einstellungen verändern	111
Setzen Sie sich Ziele	112
Neue Aufgaben angehen	113

ORIENTIERUNG.....	115
Planen der persönlichen Entwicklungsziele.....	119
Die Ziele ordnen und Prioritäten setzen.....	125
Passen die Ziele zum Motivsystem?.....	127
Ziele mit Ihren Rollen abgleichen	127
Die Umsetzung der Ziele planen.....	129
Zukunftsvisionen entwickeln	131
Ihr persönlicher Lebensraum	131
Fantasiereise in Ihre Zukunft	132
Realitätsprüfung der Vision	135
Planen Sie die Verwirklichung Ihrer Vision	141
Karins Vision	147
 EFFIZIENZ.....	 153
Entscheidungen und Zweifel	157
Umgang mit Zweifeln	157
Problemorientierung und Lösungsorientierung.....	159
Gedankenmanagement	162
Realistisch bleiben	165
Der Gedankenstopp	165
Mit Kritik umgehen.....	169
Verschiedene Ebenen von Kritik	170
Sich die Reaktionsprozesse bewusst machen	172
Umgang mit Kritik und dem, der kritisiert	176
Misserfolg überstehen	181
Reaktionen und ihre Konsequenzen	182
Wenn man die Ursachen bei anderen findet.....	184
Wenn man die Ursachen bei sich selbst findet.....	188
Wie gehen Sie mit Misserfolgen um?.....	189

Herausforderungen annehmen.....	193
Komfortzone, Stresszone und Panikzone.....	193
So geraten Sie nicht in die Panikzone	197
Dehnen Sie Ihren Komfortbereich aus	198
Die Komfortzone kann schrumpfen	200
Suchen Sie bewusst nach Herausforderungen.....	200
 EPILOG	 203
Über die Autorin	208