

Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025



Fragen zu den psychologischen Ebenen:

1. Verhalten

- Wie verhalten ich mich im Alltag, was tue ich gerne, was sind meine Muster?
- Welche Verhaltensmuster würde ich gerne ändern?
- In welchen Situationen handle ich so, wie ich es mir wünsche?
- Wie reagiere ich auf Herausforderungen oder Rückschläge in meinem Verhalten?
- Welche positiven Verhaltensweisen möchte ich stärker in meinen Alltag integrieren?
- Wie beeinflussen meine Beziehungen mein Verhalten?
- Welche externen Faktoren beeinflussen mein Verhalten?

2. Fähigkeiten

- Welche Fähigkeiten habe ich?
- In welchen Bereichen fühle ich mich besonders kompetent und sicher?
- Welche neuen Fähigkeiten möchte ich erlernen, um mich weiterzuentwickeln?
- Wie kann ich vorhandene Fähigkeiten besser einsetzen?
- Welche Herausforderungen habe ich bei der Anwendung meiner Fähigkeiten erlebt?
- Welche Unterstützung benötige ich, um meine Fähigkeiten weiter auszubauen?
- Wie messe ich meine Fortschritte in Bezug auf das Erlernen neuer Fähigkeiten?

3. Werte und Überzeugungen

- Welche Werte sind mir am wichtigsten?
- Was motiviert Dich, treibt Dich an und wozu ist das wichtig?
- Welche Werte möchte ich stärker verkörpern oder neu definieren?
- Welche inneren Konflikte spüre ich zwischen meinen Werten und meinem Verhalten?
- Wie haben meine Erfahrungen meine Werte und Überzeugungen geformt?
- Welche förderlichen Überzeugungen habe ich über mich, andere Menschen/Gruppen, MitarbeiterInnen, meine Beziehungen, die Welt? Welche behindern mich eher?
- Inwiefern stimmen meine aktuellen Überzeugungen mit meinen Zielen überein?

4. Identität und Rollen

- Wie definiere ich mich selbst? Welche Begriffe würde ich verwenden?
- In welchen Rollen sehe ich mich (z.B. Beruf, Familie, Freundschaft) und wie prägen sie mein Leben?
- Welche Eigenschaften beschreiben meinen Charakter und meine Identität?
- Wie fühle ich mich in meiner gegenwärtigen Rolle? Gibt es Veränderungen, die ich anstrebe?
- Inwiefern beeinflusst meine Identität meine Entscheidungen und Handlungen?
- Welche Identitätsaspekte möchte ich weiterentwickeln?
- Wie kann ich ein stärkeres Gefühl von Selbstakzeptanz und Identität erreichen?

5. Zugehörigkeit

- Wie fühle ich mich in meinen aktuellen sozialen Gruppen und Gemeinschaften?
- Welche Beziehungen geben mir das Gefühl der Zugehörigkeit?
- In welchen Gruppen oder Gemeinschaften möchte ich mich stärker engagieren?

Diese Fragen können dir helfen, tiefere Einblicke in deine eigenen psychologischen Ebenen zu gewinnen und ein persönliches Panorama zu erstellen.

Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025



WAS HABE ICH BEREITS IM LEBEN GESCHAFFT?

WELCHE VORBILDER INSPIRIEREN MICH?

WER ERMUTIGT MICH UND GIBT MIR HALT UND ZUSPRUCH?

WIE KANN ICH MEINE EMOTIONEN SO UMDEUTEN, DASS SIE MICH UNTERSTÜTZEN?

WO IN MEINEM LEBEN MÖCHTE ICH MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT?

Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



MEINEN GLAUBENSSÄTZEN/ÜBERZEUGUNGEN AUF DER SPUR:

DIESE GLAUBENSSÄTZE FÖRDERN MICH IN MEINER SELBSTWIRKSAMKEIT...

DIESE GLAUBENSSÄTZE BEHINDERN MEINE SELBSTWIRKSAMKEIT EHER....

Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025



MEINE IDEENLISTE, UM MEIN „NEURONALES POSITIVITÄTSNETZWERK“ ZU STÄRKEN:

Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025



MEINE VISION UND MEINE KONKRETEN VORHABEN DAZU IN DER NÄCHSTEN ZEIT...

Deine **VITALITÄTS** Einschätzung



Die folgenden 12 Fragen sollen Dir helfen einen Überblick zu Deiner Vitalität zu bekommen. Bitte bewerte jede Frage spontan mit einem Wert zwischen 1 (sehr niedrig) bis 10 (optimal)

Mentale Vitalität

- (1) Wie klar und fokussiert fühlst du Dich im Alltag? (1-10)
- (2) Wie würdest du Deine Fähigkeit bewerten, mit Stress und emotionalen Herausforderungen umzugehen? (1-10)
- (3) Wie verbunden fühlst Du Dich mit einem Sinn oder einer Bedeutung in Deinem Leben? (1-10)

Soziale Vitalität

- (4) Wie erfüllt fühlst Du Dich durch Deine sozialen Interaktionen und Beziehungen? (1-10)
- (5) Wie unterstützt und verbunden fühlst Du Dich mit Deiner Gemeinschaft oder Deinem sozialen Netzwerk? (1-10)
- (6) Wie oft engagierst Du Dich in sinnvollen sozialen Aktivitäten? (1-10)

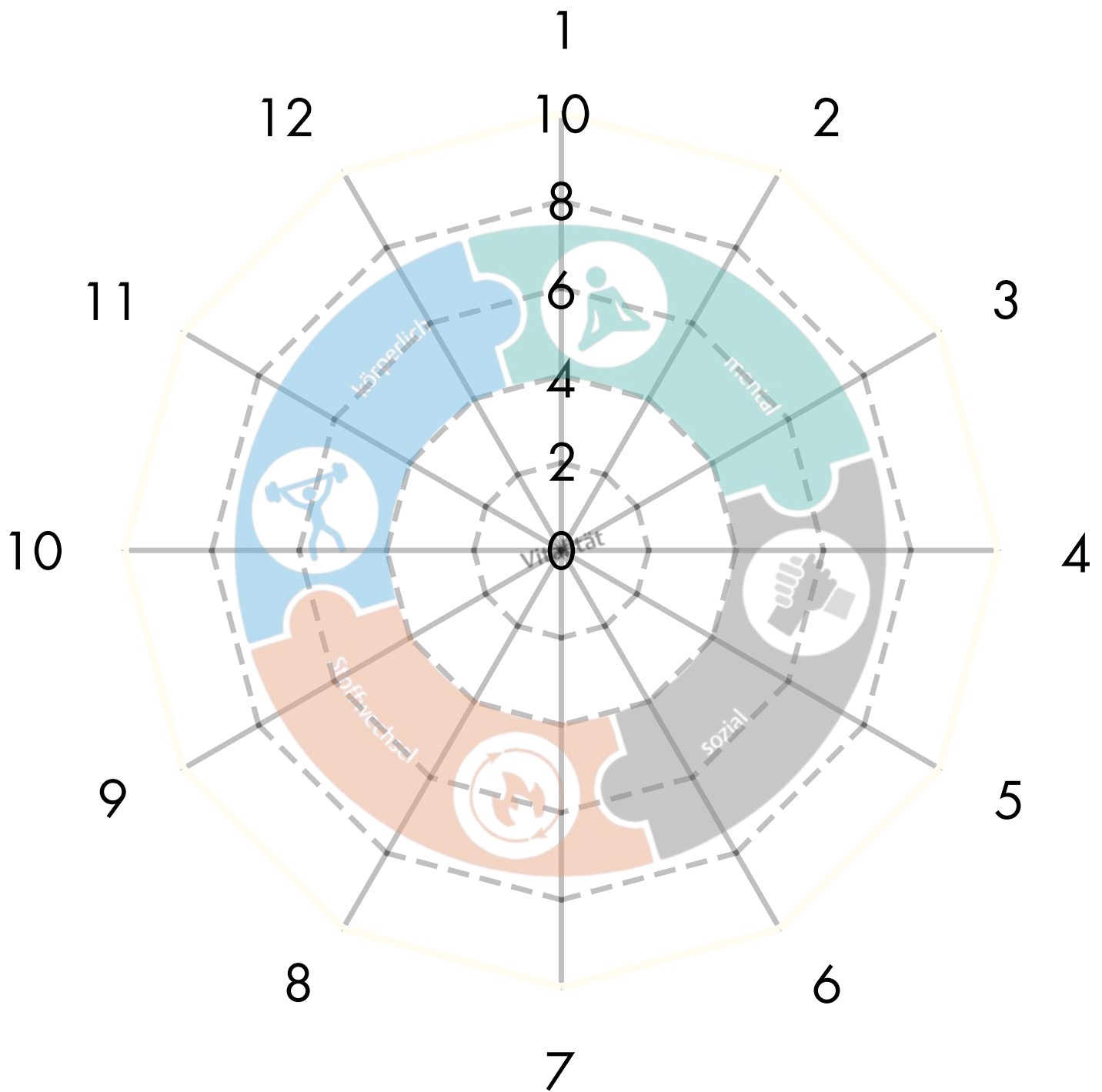
Stoffwechselvitalität

- (7) Wie würdest Du Dein Energieniveau über den Tag hinweg bewerten? (1-10)
- (8) Wie zufrieden bist du mit Deiner Verdauung? (1-10)
- (9) Wie gut sorgst Du für Dich in Bezug auf Deine Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr? (1-10)

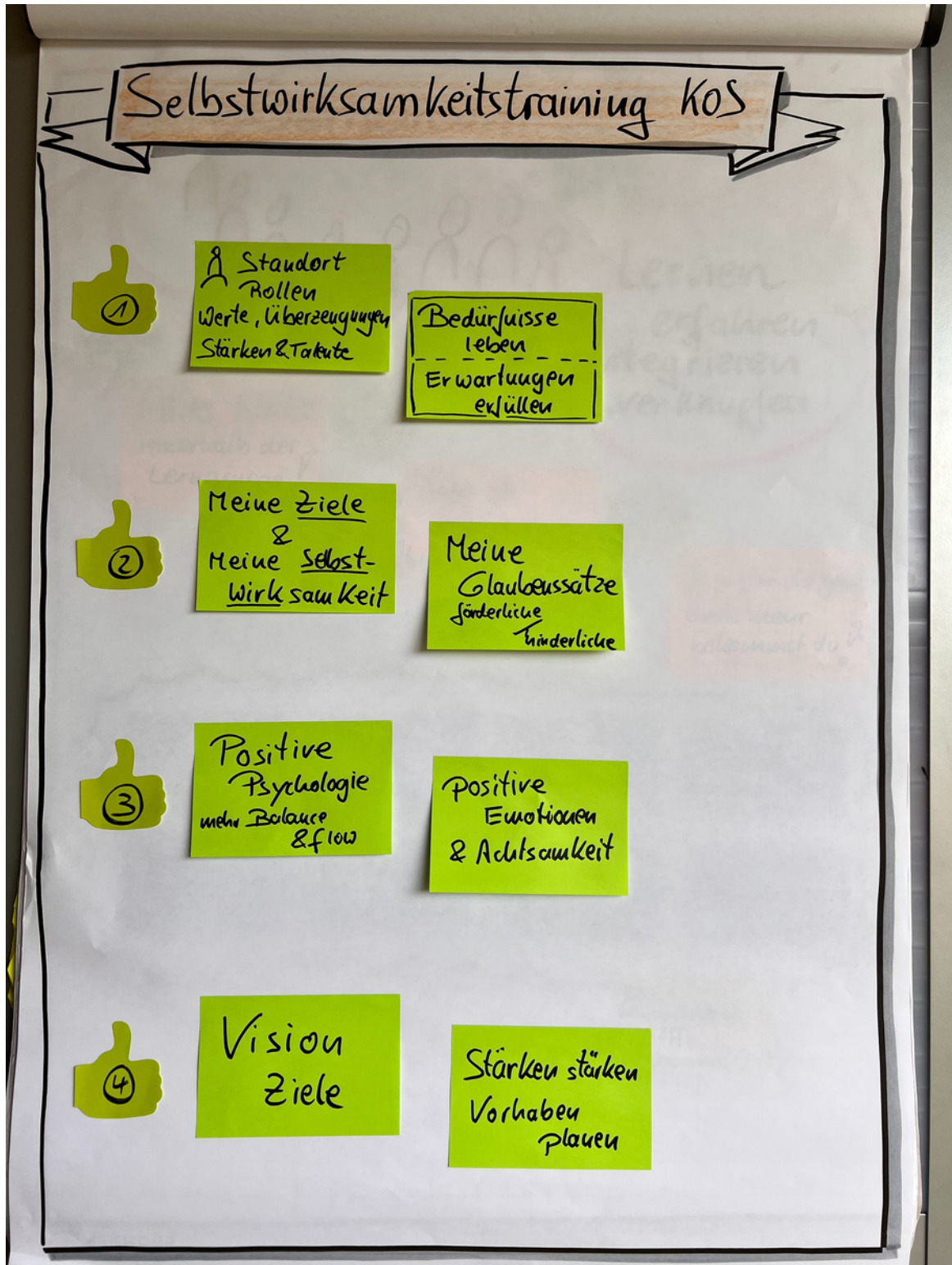
Körperliche Vitalität

- (10) Wie würdest du Deine körperliche Geschicklichkeit und Kraft bewerten? (1-10)
- (11) Wie komfortabel und flexibel fühlt sich dein Körper bei Bewegungen an? (1-10)
- (12) Wie zufrieden bist du mit deiner allgemeinen körperlichen Gesundheit und deinem Wohlbefinden? (1-10)

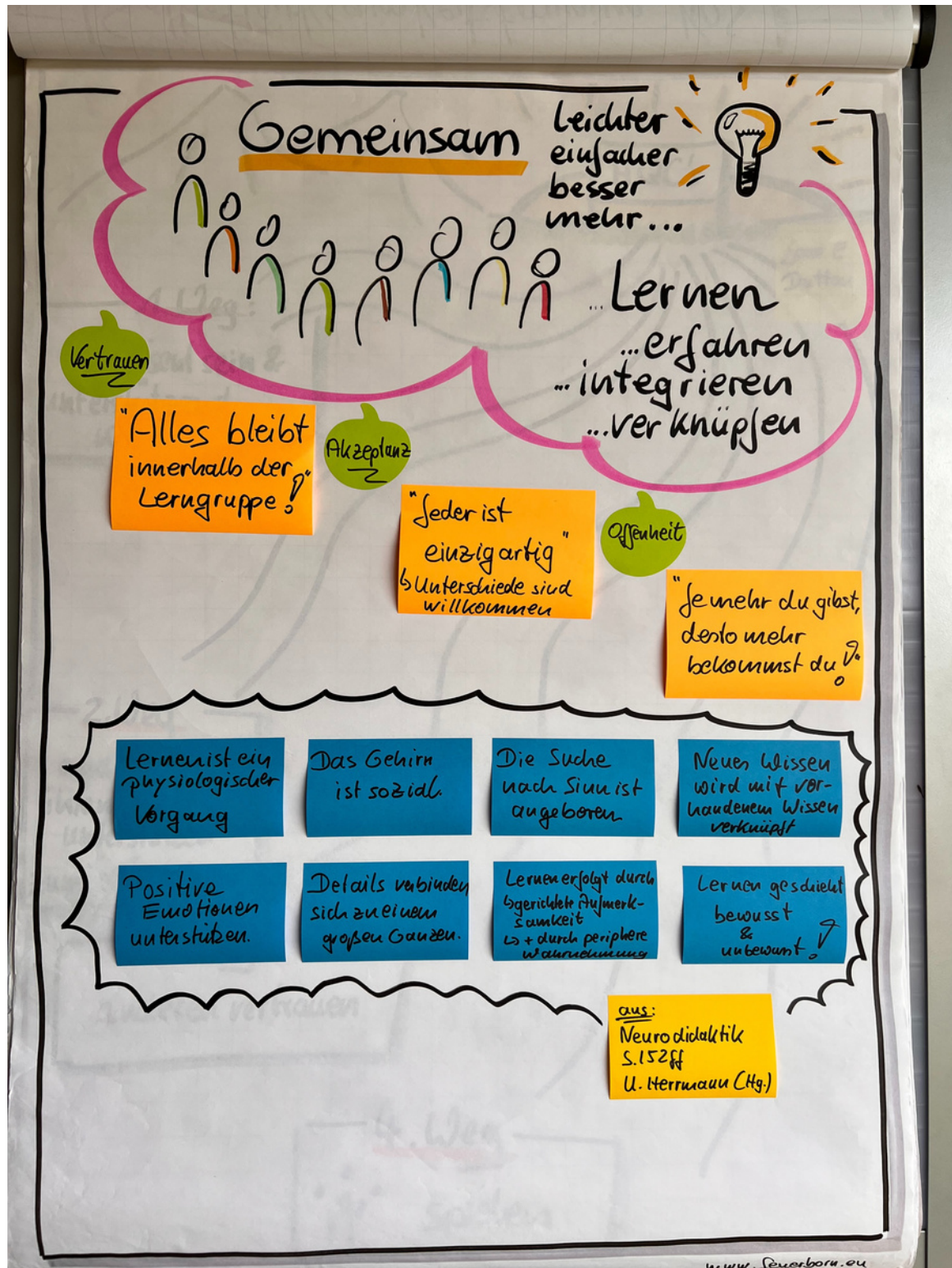
Deine VITALITÄTS Einschätzung



Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025

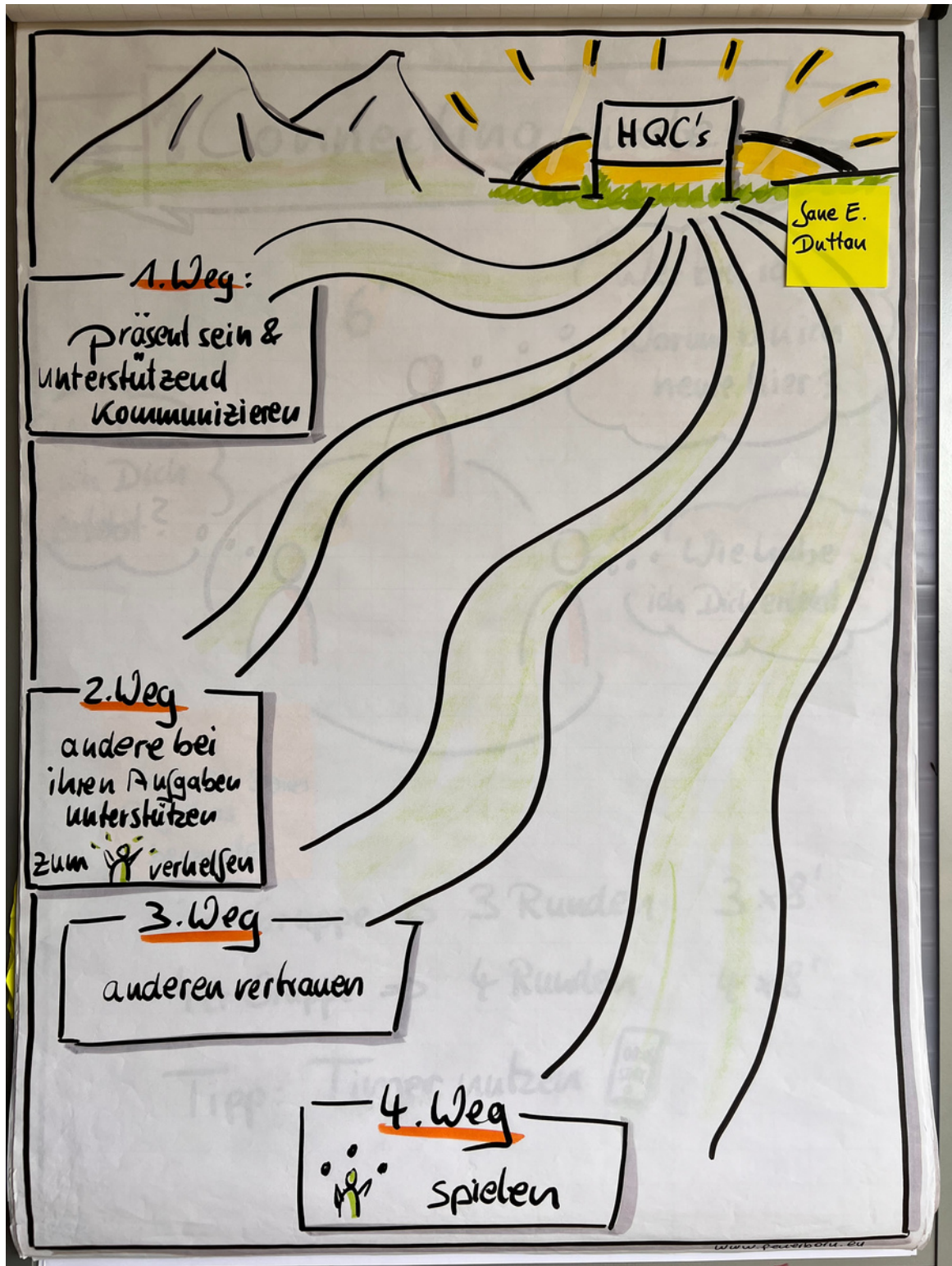


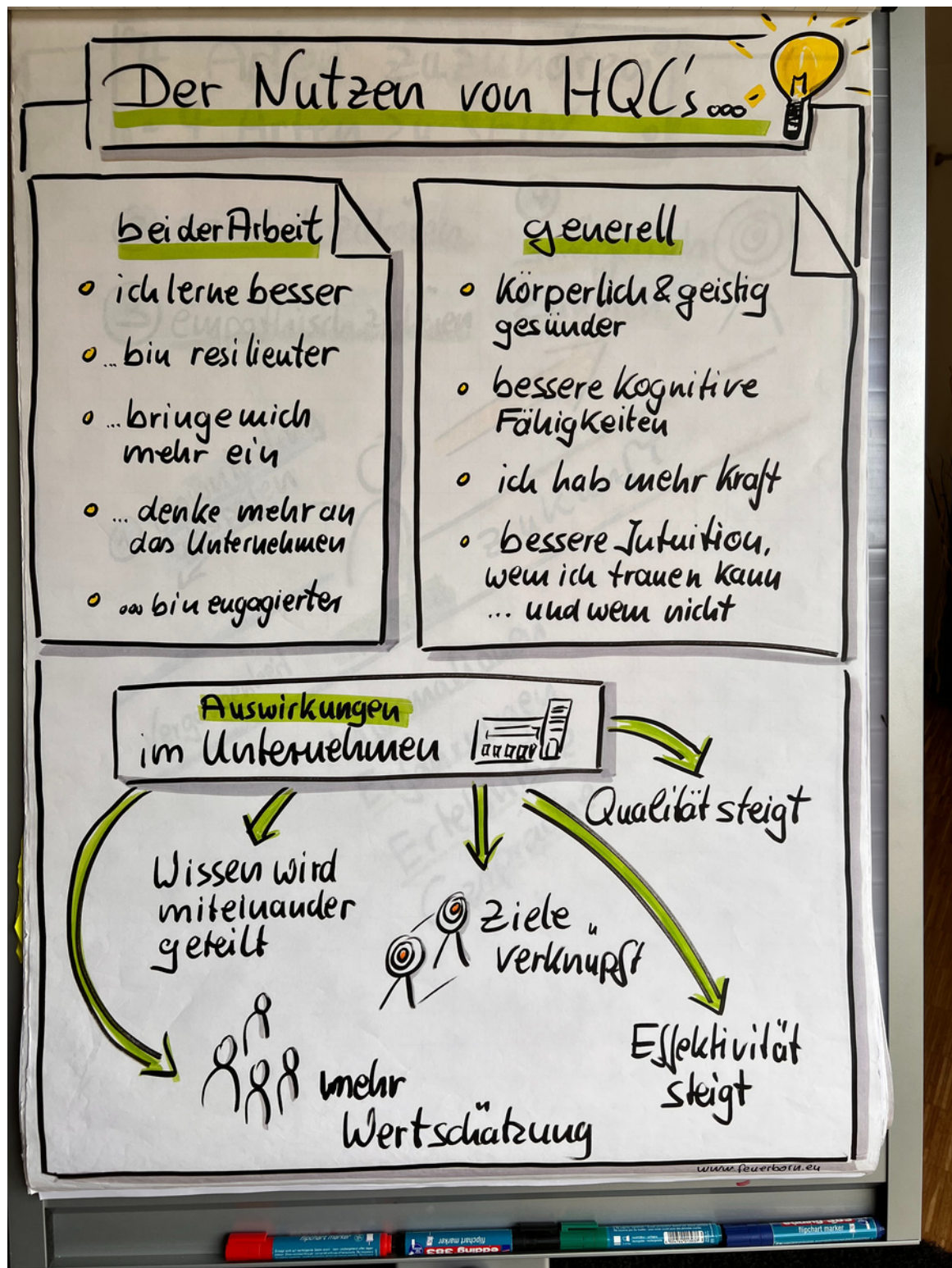
Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

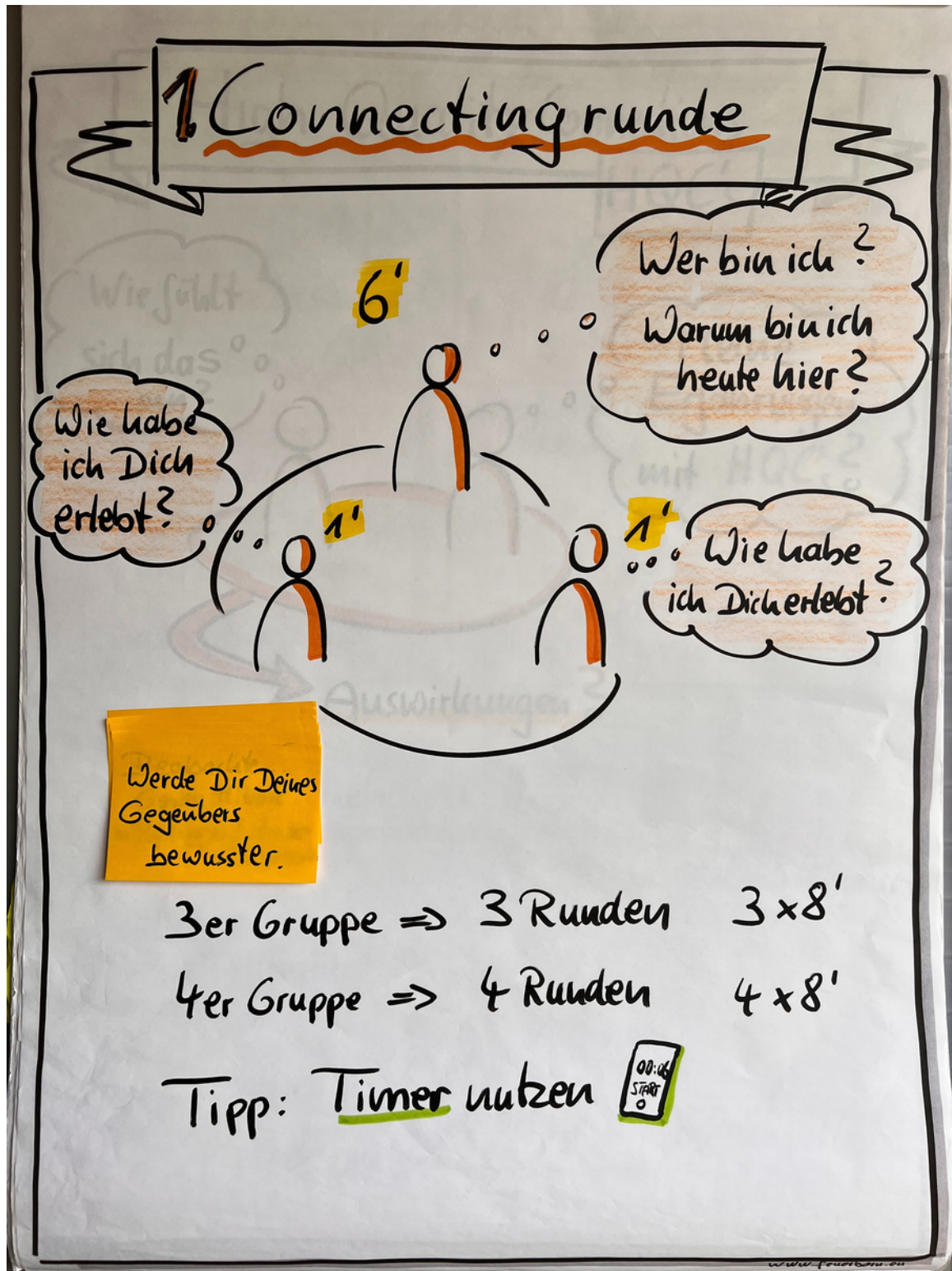
Kos 2025





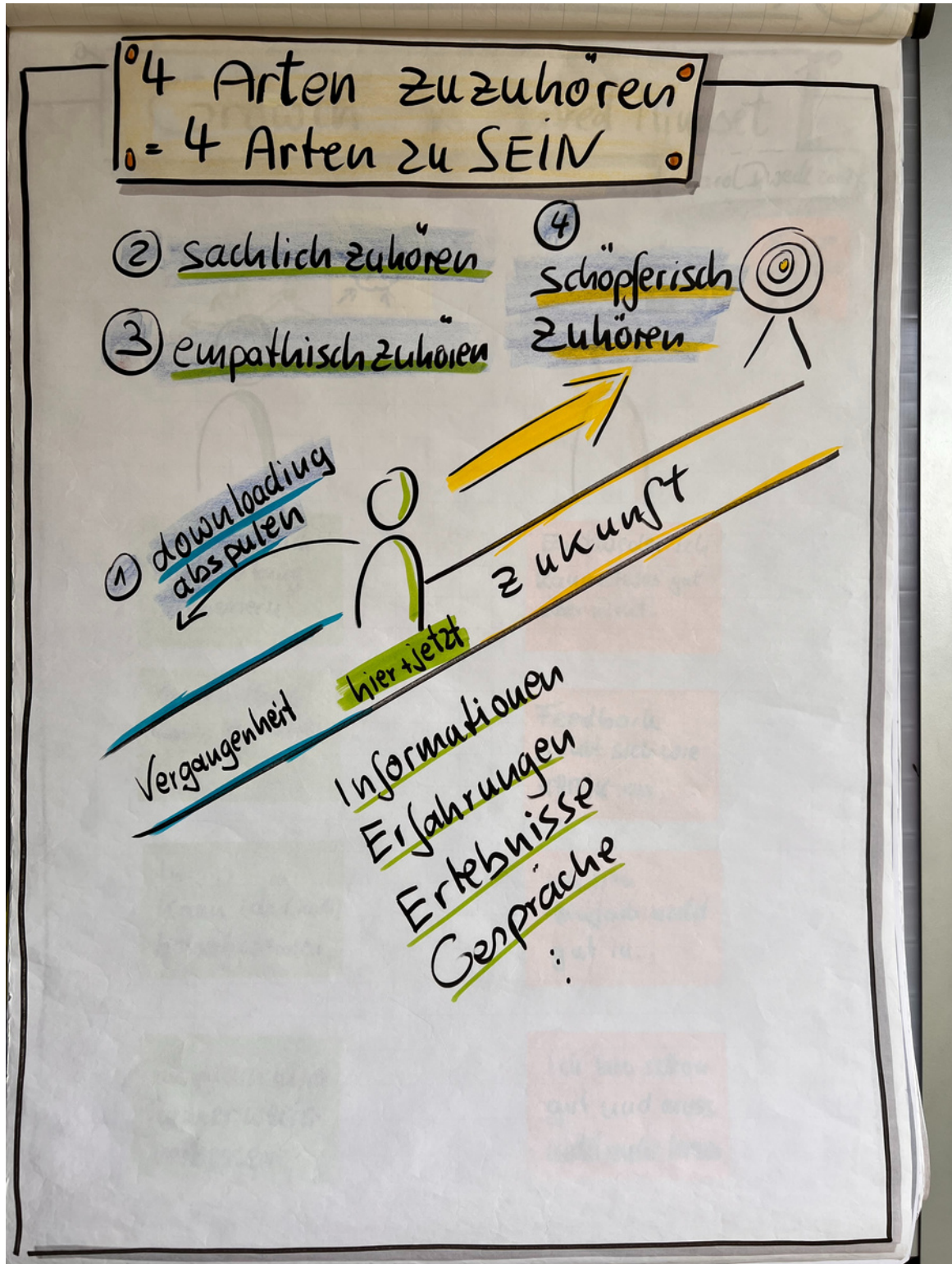
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



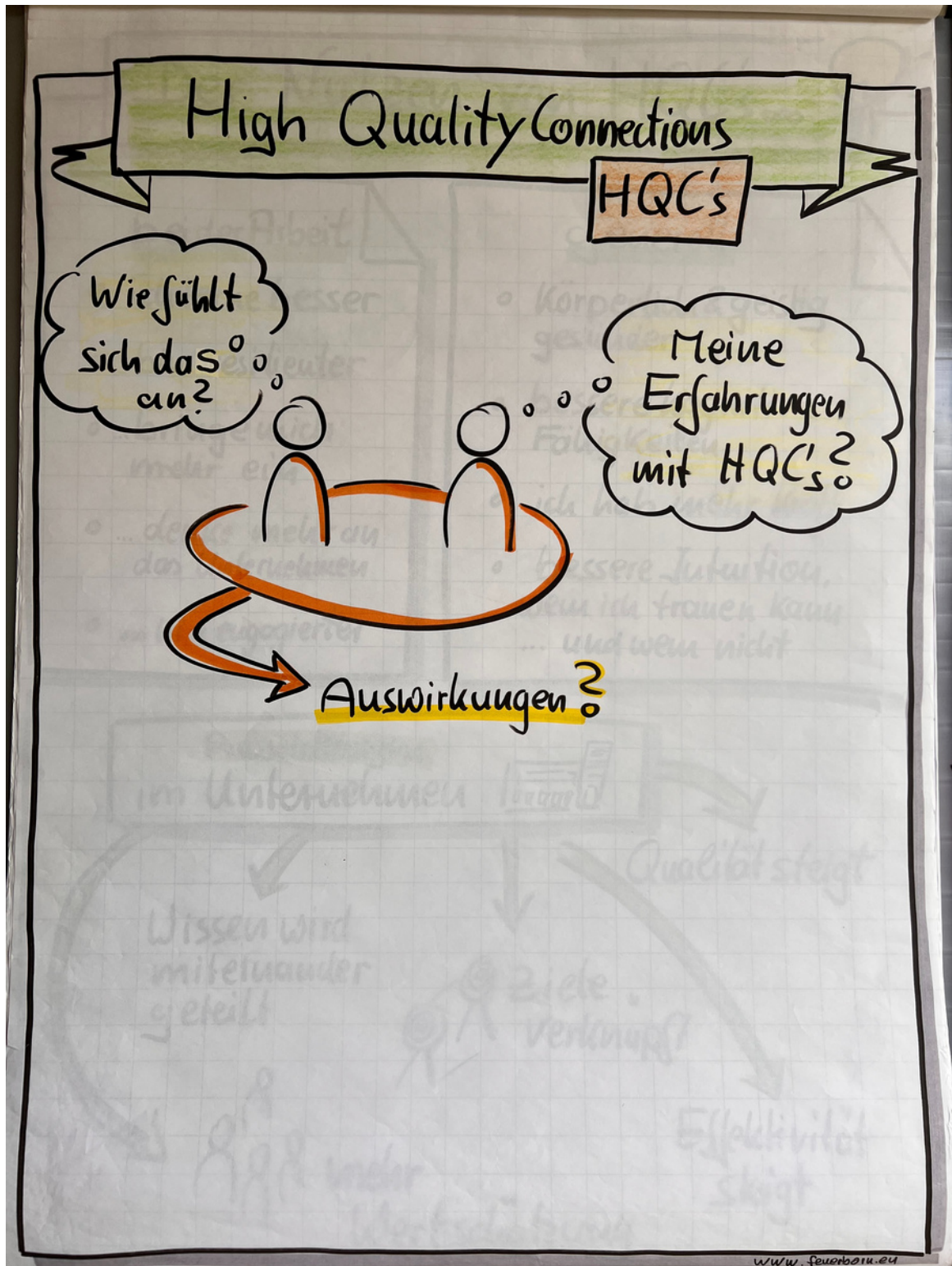
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



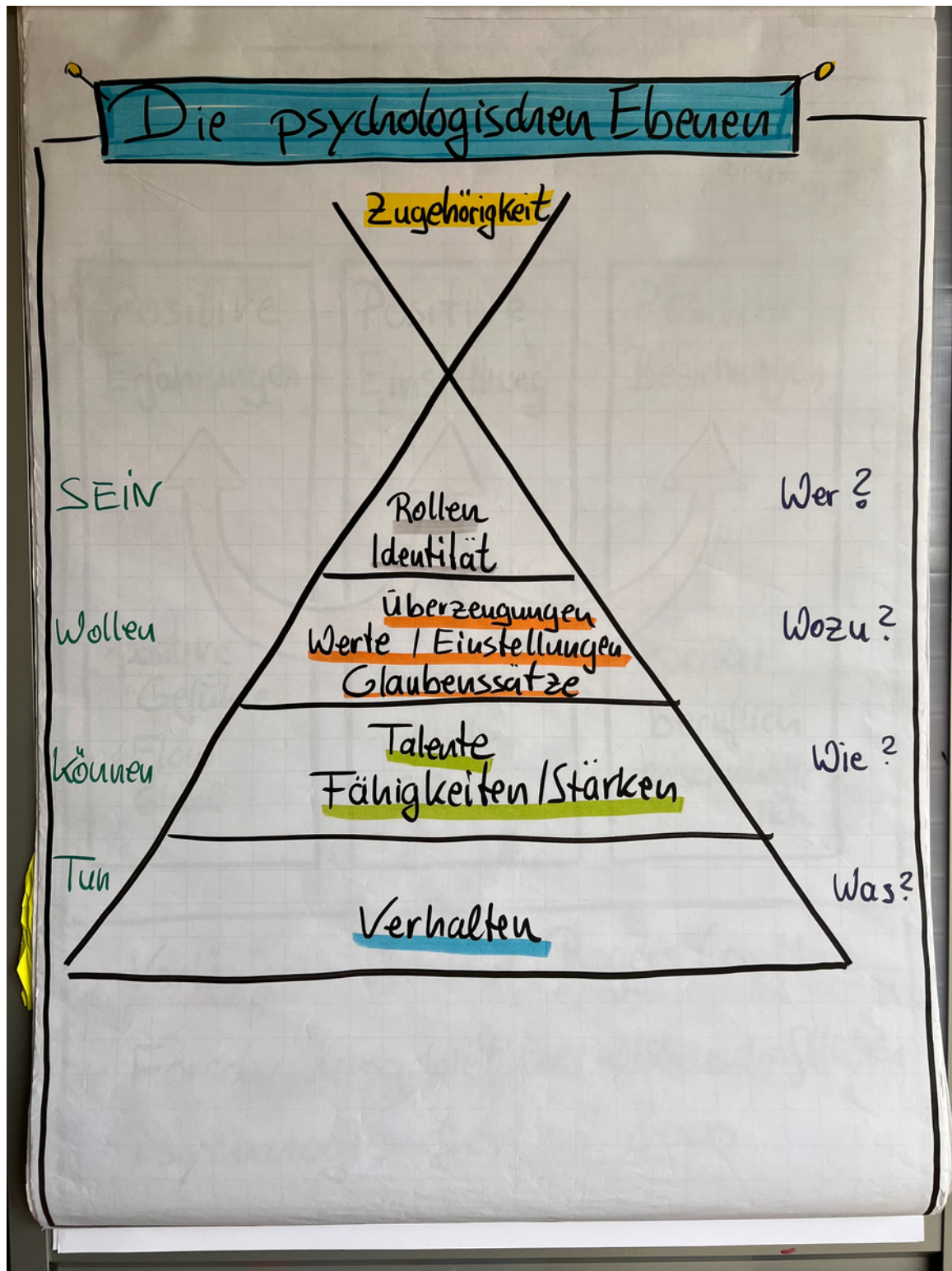
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Mein Persönlichkeitspanorama

Beantworte folgende Fragen
+ beschrifte Moderationskarten

die psychologischen Ebenen

SEIN
WERTE
WOLLEN
KÖNNEN
TUN

① Was tue ich alles im Alltag? Womit verbringe ich Zeit?

② Was habe ich für Fähigkeiten / Talente / Stärken?

③ Was sind meine Überzeugungen?
über ... mich, andere, Systeme, das Leben, die Welt

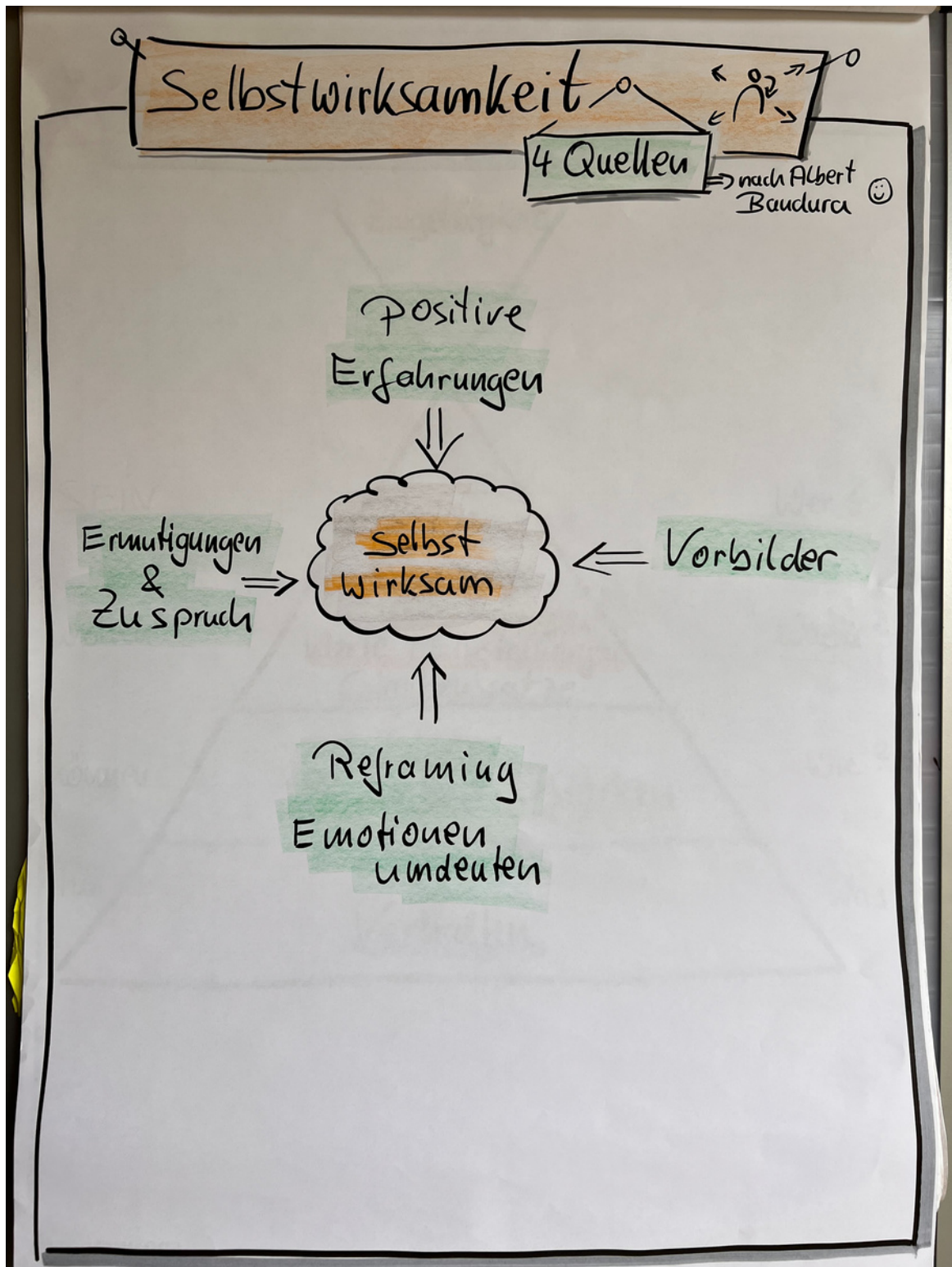
④ Welche Werte sind mir wichtig?

⑤ In welchen Rollen bin ich im Alltag zur Zeit vor allem aktiv?

... Wem oder Was fühle ich mich zugehörig?

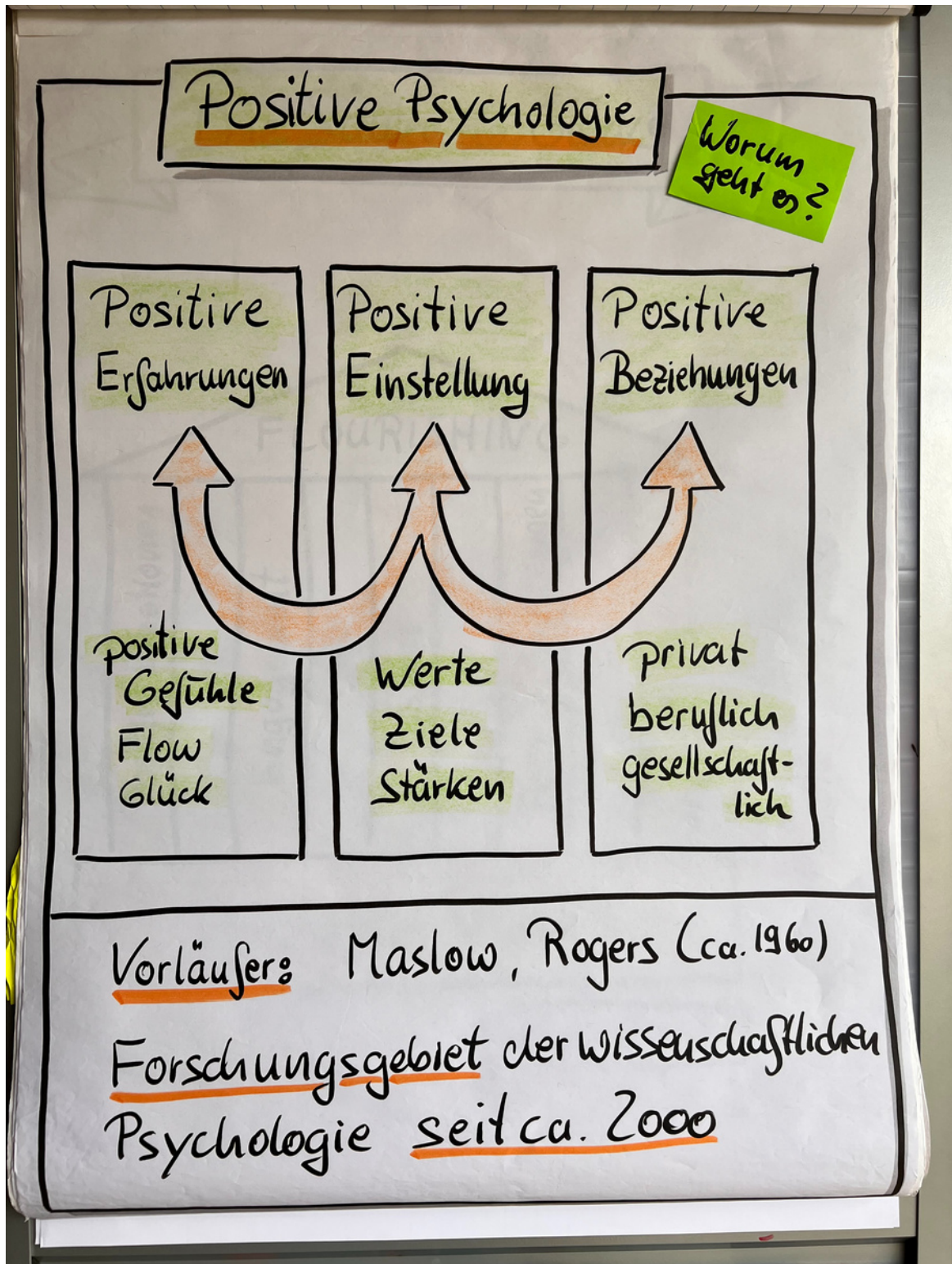
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



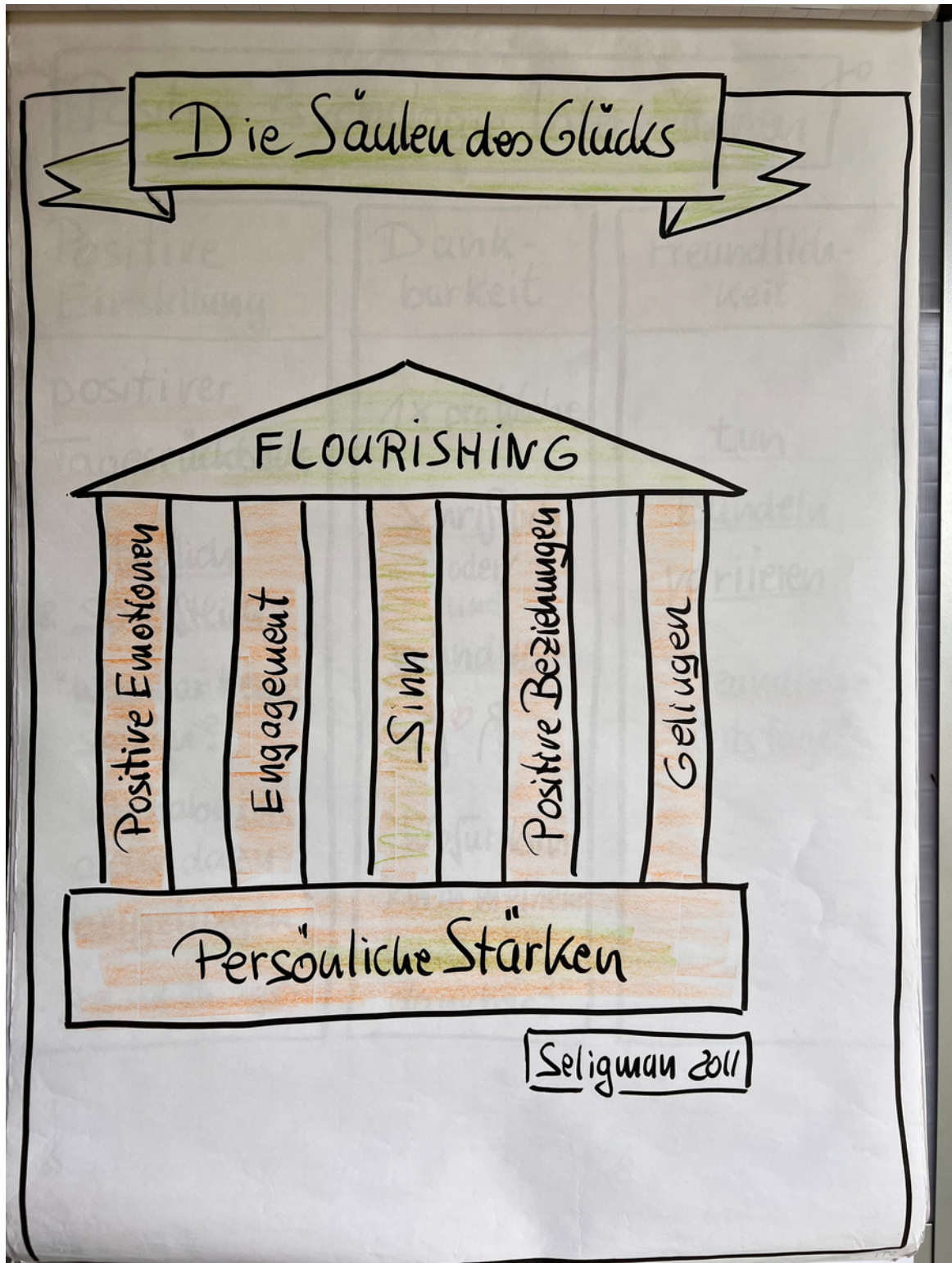
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Positive Psychologie Interventionen		
Positive Einstellung	Dankbarkeit	Freundlichkeit
<u>positiver Tagesrückblick</u> <u>täglich</u> & <u>Schriftlich</u> "Was war heute schön?" "Wie habe ich aktiv dazu beigetragen?" - <u>3 good things</u> -	<u>1x pro Woche</u> <u>Schriftlich</u> oder/ und <u>mündlich</u>  "Wofür bin ich in meinem Leben (...) dankbar?"	<u>tun</u> <u>bündeln</u> <u>variieren</u> " <u>Freundlichkeits</u> tage"

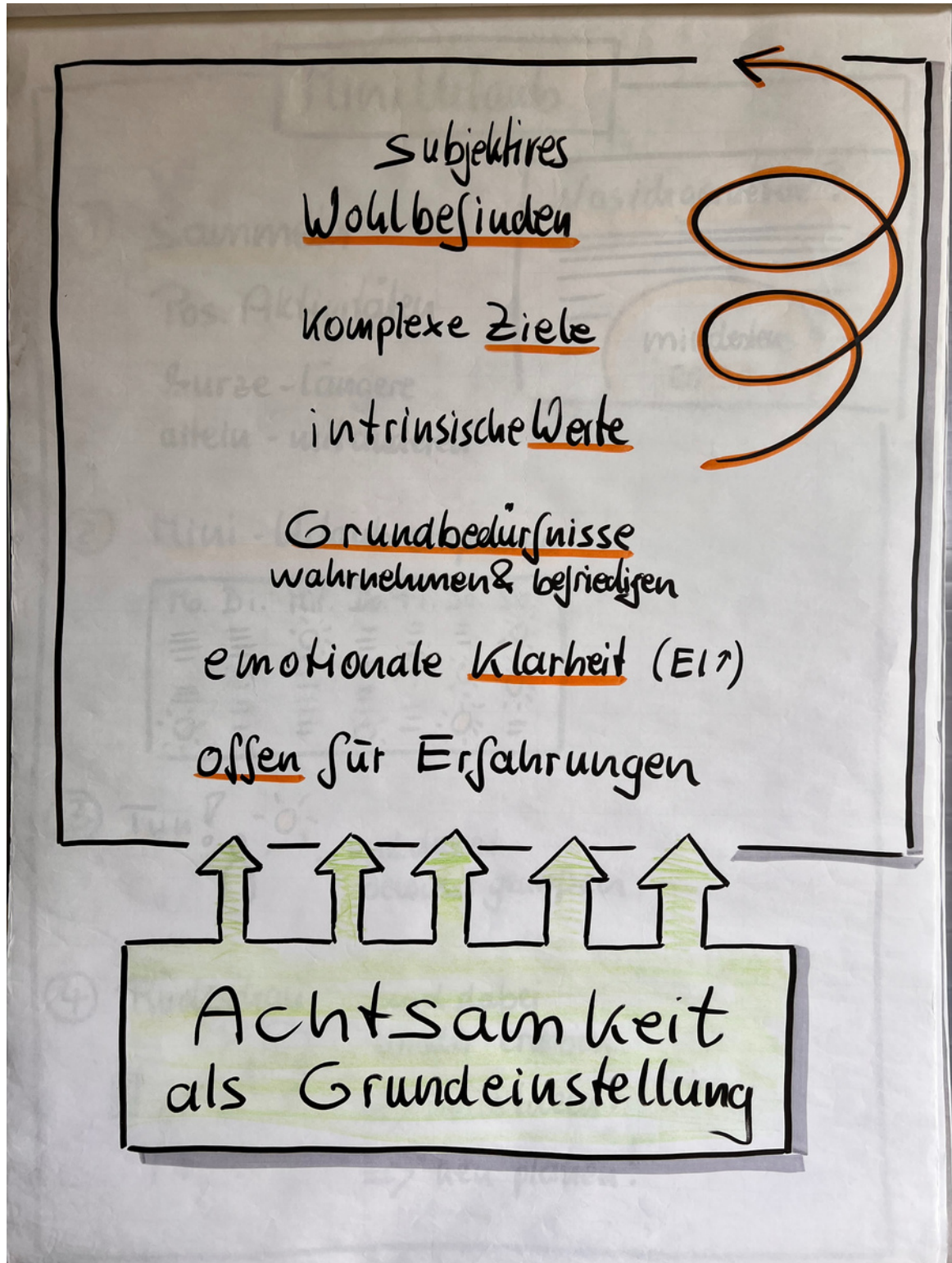
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



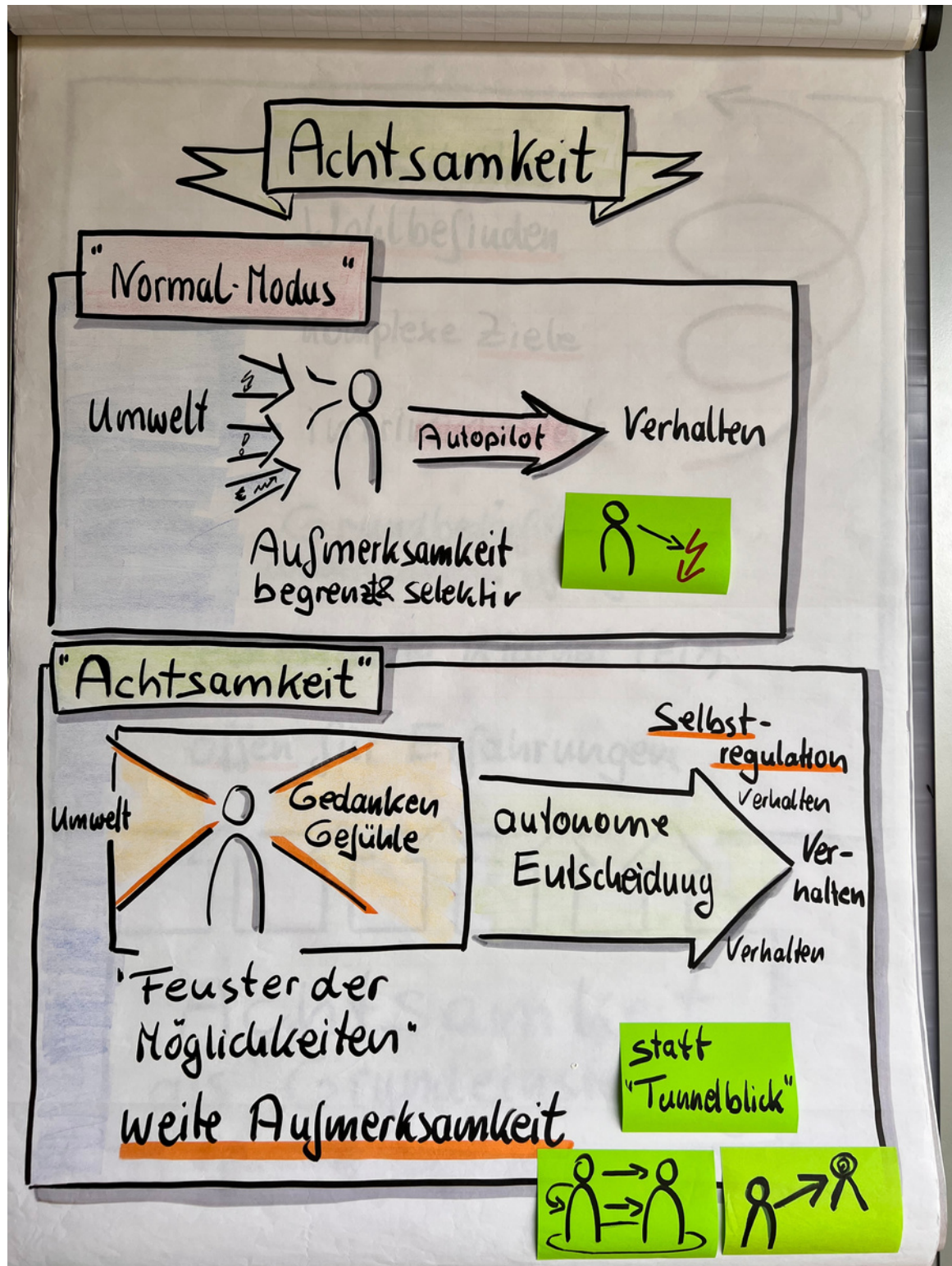
Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025



Selbstwirksamkeitstraining Kos 2025

Mini Urlaub

- ### ① Sammeln

Pos. Aktivitäten
kurze - längere
allein - mit anderen
- ### ② Mini - Urlaub einplanen

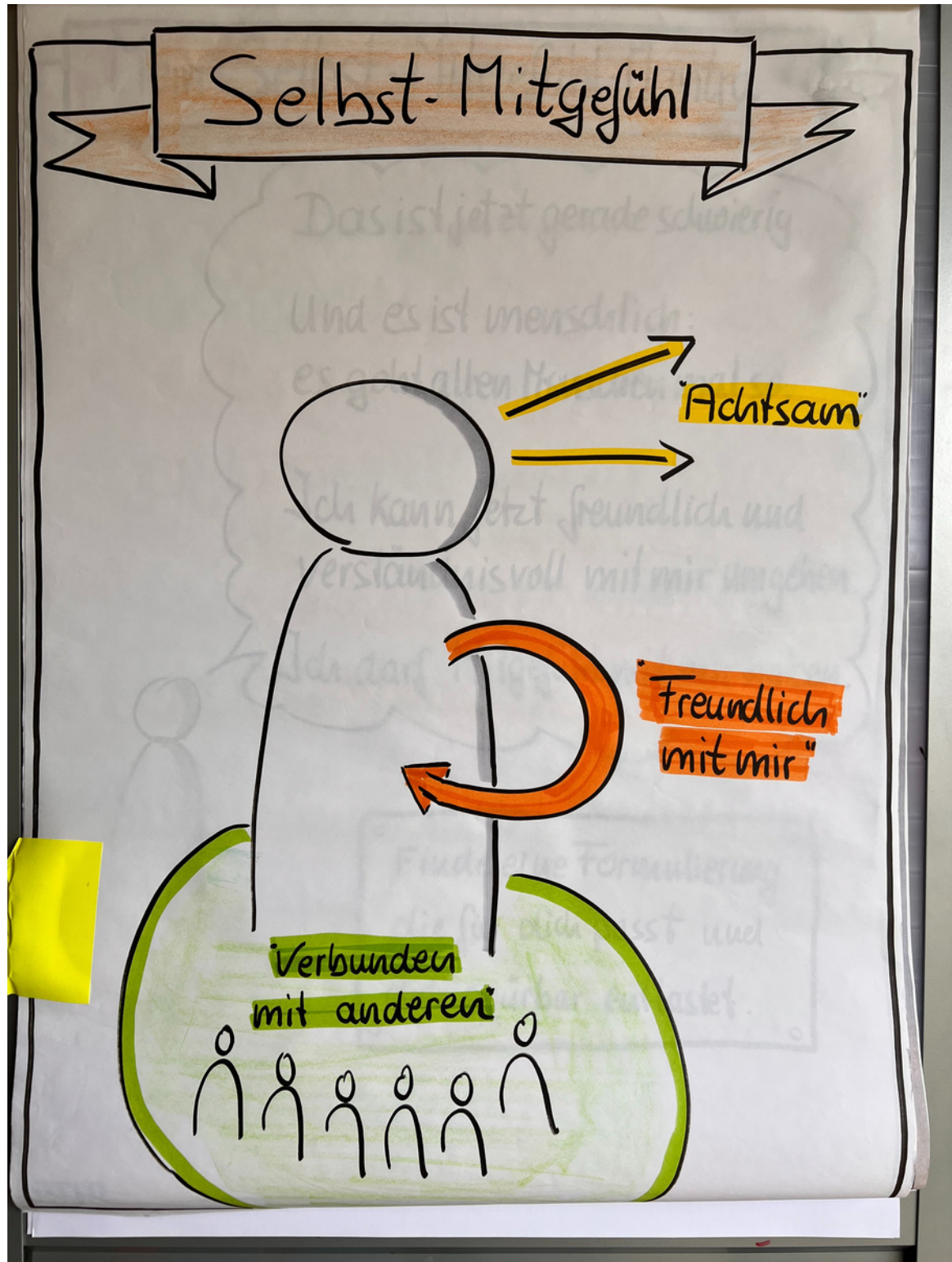
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
- ### ③ Tun!

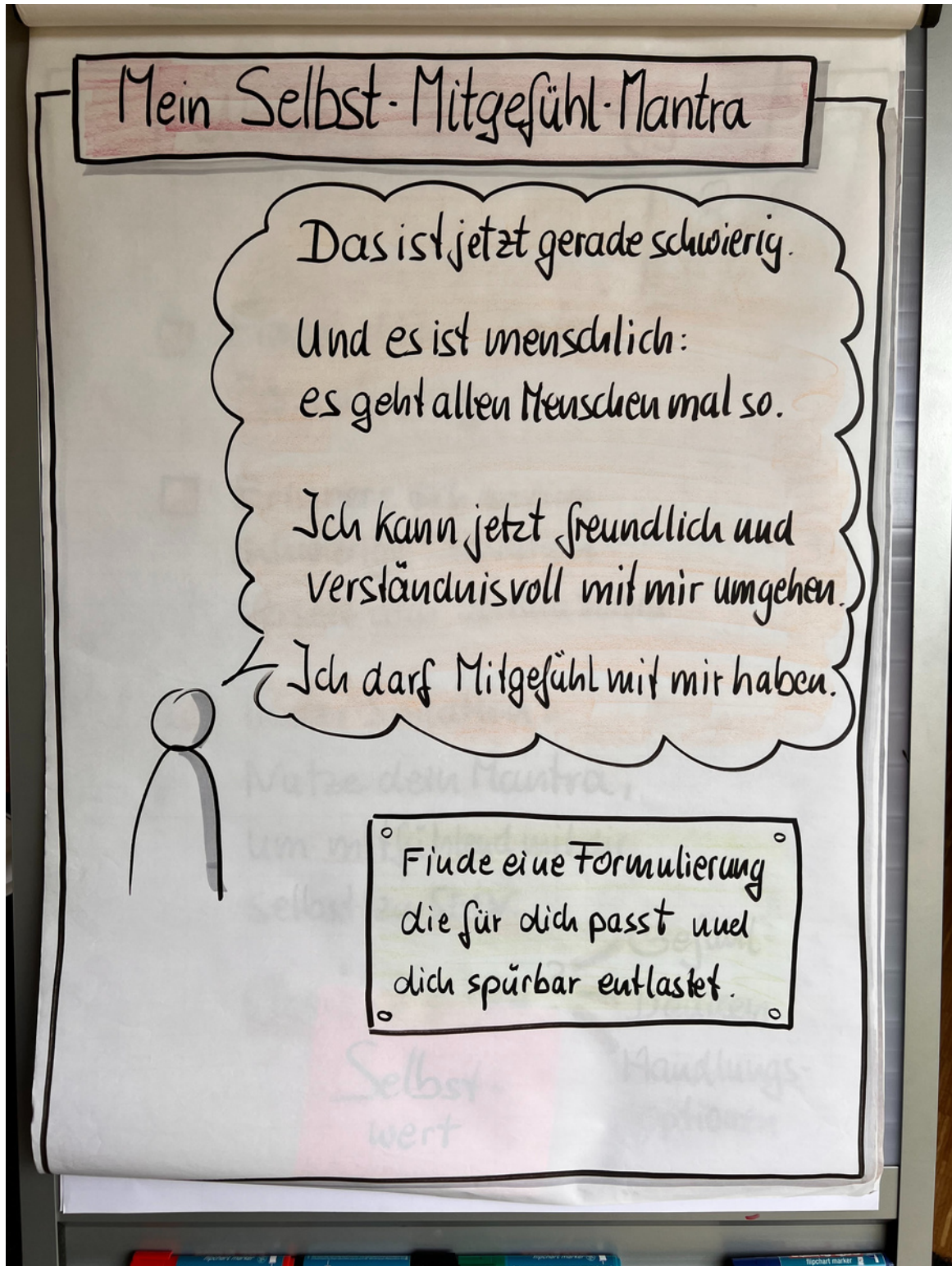
☀ ... und dabei bewusst genießen
- ### ④ Rückschau

☀ ... und dabei wieder-erleben
⇒ neue Ideen?
⇒ neu planen!

Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025





Selbstwirksamkeitstraining

Kos 2025

