

Im Fokus: ICH

- Das Fitnessprogramm zur besseren Selbstführung
- Level 1

- Pivi Scamperle
- Coaching | Beratung

- #DATEVDigiCamp 10.-11.03.2021





Pivi Scamperle. Das bin ich.

- Mehr als 25 Jahren begleite ich als **Gestalterin** Menschen und Organisationen auf dem Weg Ihrer Veränderungen.
- Seit 10 Jahren bin ich **Expertin** für Veränderungs- und Lernprozesse im Unternehmen
- **Privat:** Verheiratet, Rennradfahrerin, Läuferin, Bergsteigerin, Tauchlehrerin

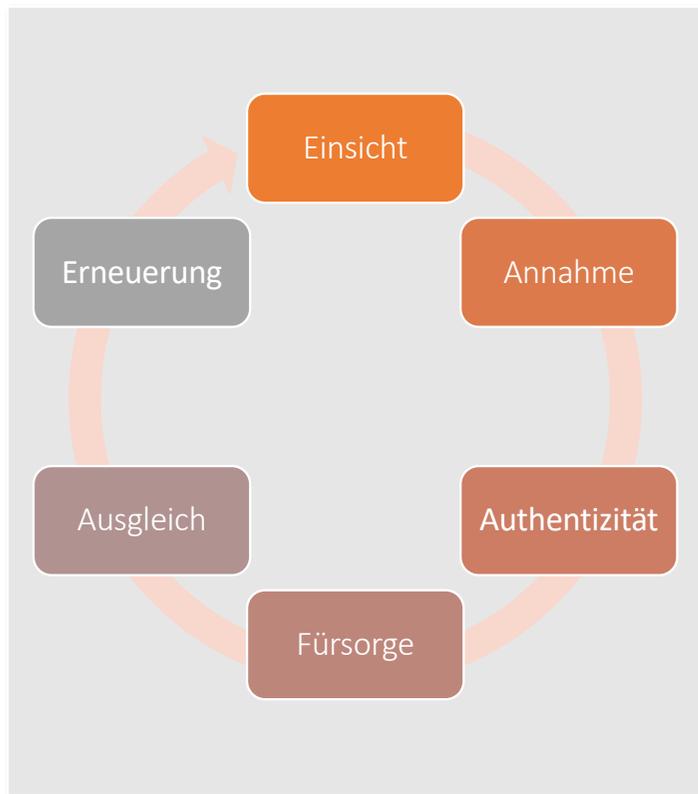




Innere Haltung schafft äußere Realität

(C. Röckelein)

Die **Haltung** zur mir selbst



Der Rahmen: **PERMA Modell**



Positive Emotion / Haltung



Engagement / Wirksamkeit



Relationship / Beziehung



Meaning / Sinn, Werte



Accomplishment / Leistung



Ziel des Fitnessprogramms

- Gesundheit = Körper-Geist in **Balance** halten
- Durch Selbsterkenntnis deine **Stärken** erkennen und ausbauen
- Blinde Flecken **kontinuierlich** verkleinern
- Dich und deine Vorhaben **positiv** beeinflussen
- (Selbst)-**Vertrauen** aufbauen





Ü1: Positive Emotionen schaffen.

- Mache Dir jeden Tag bewusst, wie schön das Leben ist und was Du alles erreicht hast.
- Ziel: Schnellere Verankerung von positive Gefühlen. Verbesserung des Wohlbefindens
- Übung: Lege Dir ein Notizbuch zu. Schreibe täglich 3 Dinge auf, die Du an diesem Tag geschafft hast. Notiere dazu welche **Stärke** Dir dabei geholfen hat und welches Gefühl Du dabei hattest. Lese regelmäßig darin und lerne so Dich zu reflektieren.

Ü2: Lass deine Stärken scheinen.

- Wir sind glücklich wenn wir Dinge tun, die unseren Stärken und Bedürfnissen entsprechen. (Flow)
- Tipp: Suche Dir ein Projekt entsprechend deiner **Stärken** und **Motivation**. Setze Dir hierzu konkrete Ziele und mache Dir eine Plan. Integriere dieses Projekt in deinen Alltag und feiere deine Fortschritte. Binde andere ein.



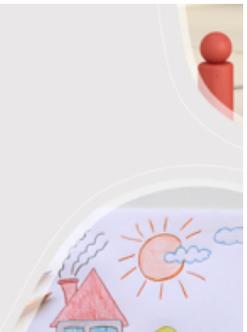
Der Rahmen: **PERMA Modell**

- Positive Emotion / Haltung
- Engagement / Wirksamkeit
- Relationship / Beziehung
- Meaning / Sinn, Werte
- Accomplishment / Leistung

Quelle: In Anlehnung an M. Seligman, Positive Psychologie

Ü3: Family & friends...

- Privat wie beruflich sind emotional stabile **Beziehungen** eine wichtige Ressource für uns.
- Mache eine Bestandsaufnahme und reflektiere dein Beziehungsnetzwerk
- Übung: Nehme Dir Stift und Papier. Schreibe deinen Namen in die Mitte. Füge nun die Menschen in auf deinem Umfeld ein. Überlege genau in welchem Abstand der Name zur Dir und zu anderen auf dem Papier steht. Füge später Verbindungslinien ein.
- Schau Dir dein Netzwerk an und überprüfe ggf. ob es Beziehungen gibt, die Du verändern möchtest. Vielleicht magst Du deine Erkenntnisse mit anderen teilen



Ü5: Der Weg zum Ziel

- Das Erreichen von **Zielen** ist für unser Wohlbefinden wichtig. Die Zielenmatrix (von C. Härtl-Kasulke) hilft Dir dabei deine Ziele und die Rahmenbedingungen abzugleichen.
- Übung: Male die Matrix auf ein Blatt Papier. Beantworte Dir die Fragen:
 - Was belastet mich aktuell? Woran möchte ich arbeiten?
 - Was möchte ich stattdessen? Welches Ziel verfolge ich?
- Nun schreibe in die Felder alles was dein Ziel von Außen oder innen beeinflusst bzw. welche Umstände dich deinem Ziel näher bringen oder davon entfernen.



Ü4: Der Sinn des Lebens ist ein Leben mit Sinn (Robert Burns, 1796)

- Den **Sinn** im eigenen Tun und Sein erkennen.
- Übung: Nutze eine Schnur (ca. 5 m.) Lege Dir Schnur auf dem Boden und stelle Dich an das, von dir definierte „Ende“. Nun, stell Dir vor, Du bist 95 Jahre alt und blickst auf dein Leben zurück. Beantworte Dir folgende Fragen dabei: Was war Dir wichtig? Was habe ich erlebt? Mit wem habe ich mein Leben geteilt? Was habe ich erreicht und worauf bin ich stolz?



Kontakt Daten

Pivi Scamperle

Coaching | Beratung

Bauhof 2, 90556 Cadolzburg

0151.20 22 14 28

www.scamperle.de

Mail@scamperle.de

