

Reflexion und Standortbestimmung

Selbstregulation

- Wie gut können Sie fokussiert bleiben, wenn Ablenkungen auftreten?
- In welchen Situationen verlieren Sie am ehesten Ihre Disziplin, und welche Strategien könnten Ihnen helfen, ruhiger zu bleiben?

Motivation & Ziele

- Entsprechen Ihre aktuellen Ziele wirklich Ihren inneren Werten, oder folgen Sie eher äußeren Erwartungen?
- Welche kleinen Schritte könnten Ihre intrinsische Motivation stärken?

Authentischer Ausdruck

- Wie präsentieren Sie Ihre Stärken authentisch, ohne sich zu verstellen?
- Wie können Sie Ihre Interessen so zeigen, dass andere neugierig werden und Sie unterstützen möchten?

Kluge Denkgewohnheiten

→ Wie oft bedauern Sie im Nachhinein Dinge gesagt oder getan zu haben?

→ Wie organisieren Sie Ihre Aufgaben, und wo sehen Sie noch Verbesserungspotenzial?

→ Wann fühlen Sie sich geistig besonders wach, und wie können Sie diese Momente besser nutzen?

Emotionsregulation

→ Wie gehen Sie mit starken Gefühlen um – verdrängen Sie sie oder lernen Sie, sie anzunehmen?

→ Wie oft liegen Sie nachts wach und können nicht schlafen, weil Ihnen Gefühle bis in Ihren Schlaf folgen?

→ Welche Methoden (z. B. Atemübungen, ein kurzer Spaziergang) helfen Ihnen dabei, ruhig zu bleiben, wenn die Emotionen hochkochen?

Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeit

→ In welchen Lebensbereichen fühlen Sie sich kompetent und kraftvoll, und was nährt dieses Gefühl?

→ Wie können Sie vergangene Erfolge nutzen, um Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu vertiefen?

Lern- und Veränderungsbereitschaft

→ Wie betrachten Sie Fehler – als Scheitern oder als Möglichkeit, etwas dazuzulernen?

→ Wann haben Sie zuletzt bewusst ein Muster hinterfragt, und wie könnten Sie Feedback anderer nutzen, um weiter zu wachsen?

Selbstfürsorge & innere Balance

→ Hören Sie auf Ihre inneren Signale und erlauben Sie sich Pausen, wenn Sie sie brauchen?

→ Wie können Sie Ihre Bedürfnisse klarer formulieren, ohne andere vor den Kopf zu stoßen?

Wenn Sie über diese Fragen nachdenken, lassen sich Ihre persönlichen Stärken, Potenziale und Entwicklungswege im Bereich der Selbstführung klarer erkennen. Schritt für Schritt lernen Sie, Ihr Leben mit mehr Klarheit, Mitgefühl und Selbstbestimmtheit zu gestalten.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de

post@soham-beratung.de

0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

Termin buchen

