

# Eigenmarke ICH Selbstwert kennen und erhalten



Vortrag vom Petra Richard, Institut Moselenergie im Weinsinnig in Trier, 14. Mai 2015

# Inhalt:

- Kurzvorstellung
- Definition Deiner Leistung
- Ermittlung Deines Selbstwertes
- Erkennen der Auftragsphase
- Körpersprache & Stilmittel
- Stolperfallen & Selbstsabotage

## - Institut - Moselenergie

- Coaching Praxis
- Yoga Schule
- Treatments
- Events
- Impulsgeber
- Ideengeber



# Selbstwert

- Lt. einer empirischen Untersuchung (sogenanntes Reiss-Profil) gibt es kulturell übergreifend 16 Werte.

Macht

Anerkennung

Ernährung

Neugier...

**Entscheidend ist die Ziele nach den Selbstwerten auszurichten!**

# Definition Deiner Leistung

**Konkret:** Was genau bietest Du an? Beratung, ja aber welche Art von und was machst Du anders... Tomate vs. Radieschen

**Nutzenorientiert:** Formulierung der Kernkompetenz.

z.B.

Ich entspanne, berate individuell, mache Menschen glücklich, unterstütze die Zielerreichung, steigere die Ausdrucksfähigkeit, unterstreiche das äußere Erscheinungsbild, richte Wohlfühlräume ein, ...

**Die Nähe zum Markt herstellen!**

Kenne den Preis!

**Preisbewusstsein**

Tagessätze, Dienstleistungen...

**Was bist Du bereit dafür zu tun?**

**Welchen Preis bist Du bereit zu zahlen, ohne zu murren!**

# Schwierige Situationen!

## **Dranbleiben**

Offene Rechnungen, Finanzielle Druck, Existenzangst...

## **Cool bleiben!**

**Selbstmotivieren, Freundinnen anrufen, Kraft sammeln!**

# Auftragsmuster

- Besuchermuster
- Kundenmuster
- Klägermuster

Keine Energieverschwendung! Zeit ist kostbar. Es ist Deine Zeit! Nähe zum Markt herstellen!

Konzentriere Zeit und Ressourcen auf Dein Ziel!



# Körpersprache & Stilmittel

- Pacing und Leading
- Kleidung
- Sprache
- Körperhaltung

Falls noch nicht gemacht, absolviere ein Seminar zur Kommunikation!

# Stolperfallen & Selbstsabotage

- Abrutschen in kleines, liebes Mädchen
- Glaubenssätze (Ich bin es nicht wert, ich kann es nicht, ich bin nicht gut genug...)
- Angst vor dem Abschluss, Angst vor der eigenen Größe

Glaubenssätze sind hochwirksam. Nutze die richtigen!

# Zusammenhänge

- **Wellness** (Körper)
- **Selfness** (Seele)
- **Mindness** (Geist)

**Gedanken:** gang *Das Ideal des SELBSTverantwortlichen Menschen*



[www.gedankengang.org](http://www.gedankengang.org)

# Offenes Workshop Angebot Mai Dienstags

## 14:00 – 18:00 Uhr

- 1.) **Selbstannahme:** Nimm Deine Lebenssituation an! Bedingungslos!
- 2.) **Selbstreflektion:** Sieh Deine Welt als Spiegel! Sie gibt Dir Rückmeldungen!
- 3.) **Selbstdisziplin:** Reinige diesen Spiegel täglich von einschränkenden Emotionen!
- 4.) **Selbstwert:** Lächele und denke immer daran! The motion triggers the emotion!
- 5.) **Selbstbelohnung:** Besuche einmal im Leben Traben-Trarbach!
- 6.) **Selbstverantwortung:** Ernähre Dich bewusst!
- 7.) **Selbstversorgung:** Trinke viel Wasser. Am besten frisches Quellwasser!
- 8.) **Selbstvertrauen:** Lerne Deiner inneren Stimme zu vertrauen!
- 9.) **Selbstverwirklichung:** Alles was geschieht, geschieht durch Dich!
- 10.) **Selbstermächtigung:** Lass Dein Licht scheinen und ermächtige jeden, es auch zu tun!

Danke!

Für Deine Aufmerksamkeit!

