

GABRIELE KEHM



DER KRAFTBAUM

In 4 Schritten Erfolgreich Selbstvertrauen Aufbauen

In 4 Schritten Erfolgreich Selbstvertrauen Aufbauen

Hallo!

Zunächst möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Gabriele Kehm, Gründerin von keco Coaching und Mediation in Frankfurt am Main. Ich helfe Menschen, ihre vorhandenen Ressourcen & Potenziale für sich optimal zu nutzen, um mehr Vertrauen in ihre eigene Persönlichkeit zu bekommen.

Wie das genau geht, erfährst du in dieser kurzen **STRATEGIE**. Ich bin seit **2000 im Bereich Personalcoaching und Finanzcoaching** selbstständig tätig. Über Jahre hinweg habe ich viele Kundenprojekte aktiv begleitet und die unterschiedlichsten Menschen kennengelernt. Der Mensch mit all seinen Facetten und Möglichkeiten bewegte mich immer wieder zu weiteren Ausbildungen. So auch im Bereich der **Mediation und Persönlichkeitsentwicklung**. Heute gebe ich mein Wissen gerne an meine Klienten weiter.

Welche Persönlichkeits-**Themen** beschäftigen meine Klienten:

- Wie gewinne ich mehr **Souveränität**?
- Wie gewinne ich mehr **Selbstvertrauen**?
- Wie gewinne ich mehr **Zeit für mich**?
- Wie verteile ich meine **Aufmerksamkeit**?

Auf den nächsten Seiten befinden sich **4 bedeutungsvolle Schritte**, die du für einen größtmöglichen Erfolg (in dieser Reihenfolge) gehen solltest. Du wirst dich mit je 4 **Leitfragen** beschäftigen, sowie die 3 **häufigsten Fehler** in dieser Phase kennenlernen. Der Aufbau entspricht sowohl meiner **eigenen Erfahrungen**, sowie der meiner **Klienten**. Danke für dein Vertrauen!

Nun wünsche ich dir tolle Erkenntnisse und Freude bei der Erarbeitung und Umsetzung!

Deine Gabriele Kehm
Personal Coach & Mediatorin
www.keco.de



Schritt 1: DEINE POSITIONIERUNG



1. Positionierung

- Persönlichkeit
- Werte
- Beziehung
- Warum

Schritt 1: DEINE POSITIONIERUNG

Persönliche Wurzeln:

Du bist eine einzigartige Persönlichkeit. Niemand auf dieser Welt wird ein zu 100 Prozent identisches Leben führen. Alle anderen sind Mitbewerber im Spiel des Lebens. Du erlebst eine hohe Nachfrage, wenn dein (Lebens-)Angebot das beinhaltet, was ein anderer sucht. Hierbei ist es vollkommen egal, ob beruflich oder privat. Wir stehen immer in Beziehung. Zu anderen oder zu uns selbst.

Deine heutige Positionierung ergibt sich aus deiner Lebensgeschichte. Die daraus entstandenen Werte und Erfahrungen bestimmen dein Tun und Handeln. Hier gilt es genau hinzusehen. Wie sieht dein Leben aus, dass du HEUTE führst?

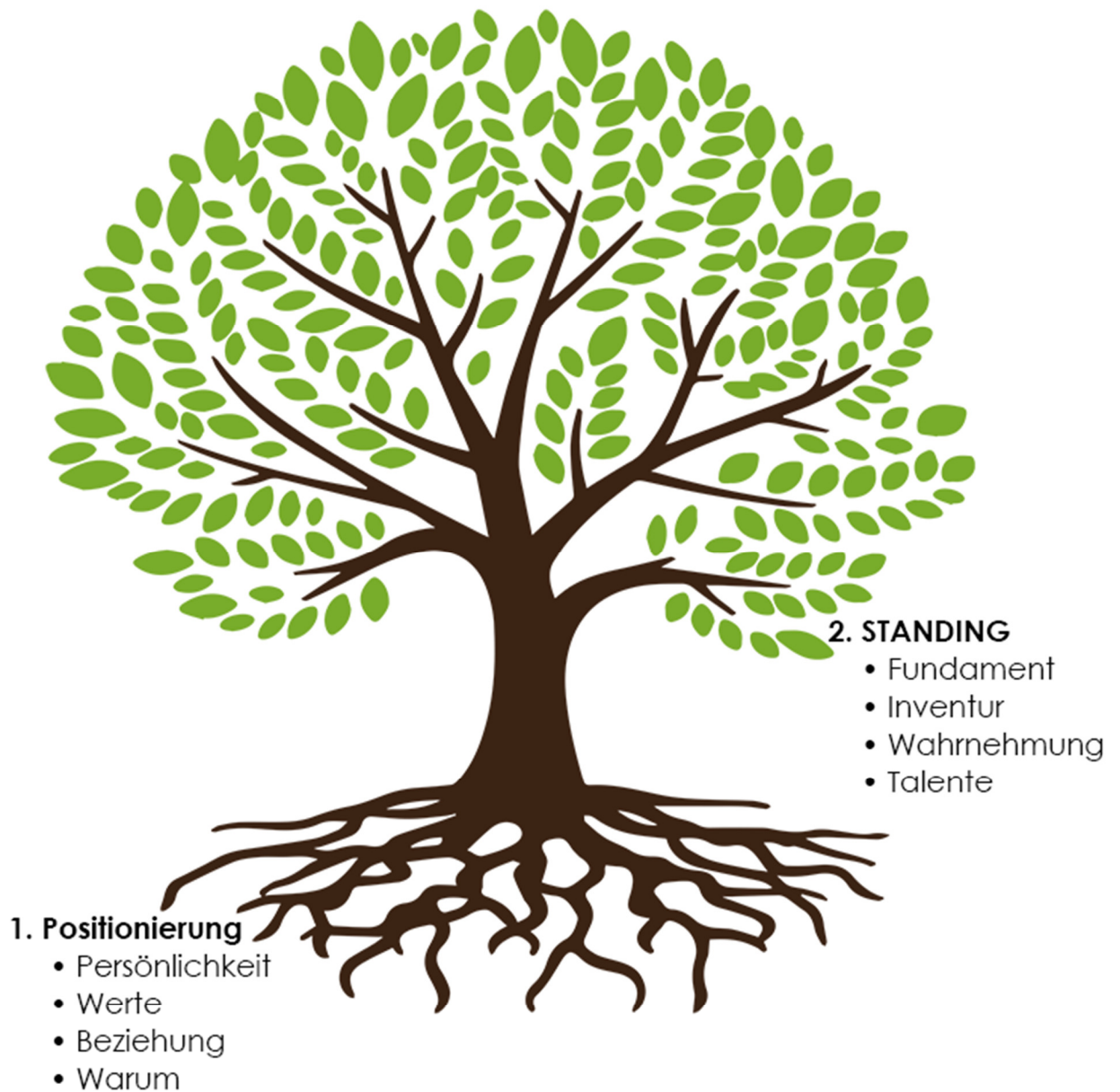
Die 4 wichtigsten Fragen zu Schritt 1:

1. Wie ist die Beziehung zu dir selbst?
2. Lebst du deine Persönlichkeit voll aus?
3. Wie ist es um deine Selbstliebe bestellt?
4. Wie steht es um deine Beziehungsfähigkeit?

Die 3 häufigsten Fehler zu Schritt 1:

1. Du nimmst dir nicht die Zeit, um dich auf dich zu fokussieren.
2. Du sagst JA, meinst aber NEIN, nur um Anerkennung von außen zu bekommen.
3. Du nimmst dir viel Zeit für die unwichtigen Dinge, gerätst aber in Zeitnot für das wirklich Wichtige in deinem Leben.

Schritt 2: DEIN STANDING



Schritt 2: DEIN STANDING

Persönliches Standing:

Bitte schaue dich und dein Leben einmal genau an. Nimm dir hierfür genügend Zeit. Betrachte alle Facetten deines Lebens. Beginne eine persönliche Inventur. Es geht hierbei nicht um das was du hast, sondern um das was du bist! Das Ergebnis ist dein Fundament des Lebens. Du wirst über das Ergebnis erstaunt sein.

Jeden Tag hinterlässt du mit deinem Tun und Handeln deinen persönlichen „Fingerabdruck“. Dies ist dein persönliches Standing! So präsentierst du dich der Welt – So bist du sichtbar für andere! Genau hier finden die Motivation und der Mut zum Handeln statt.

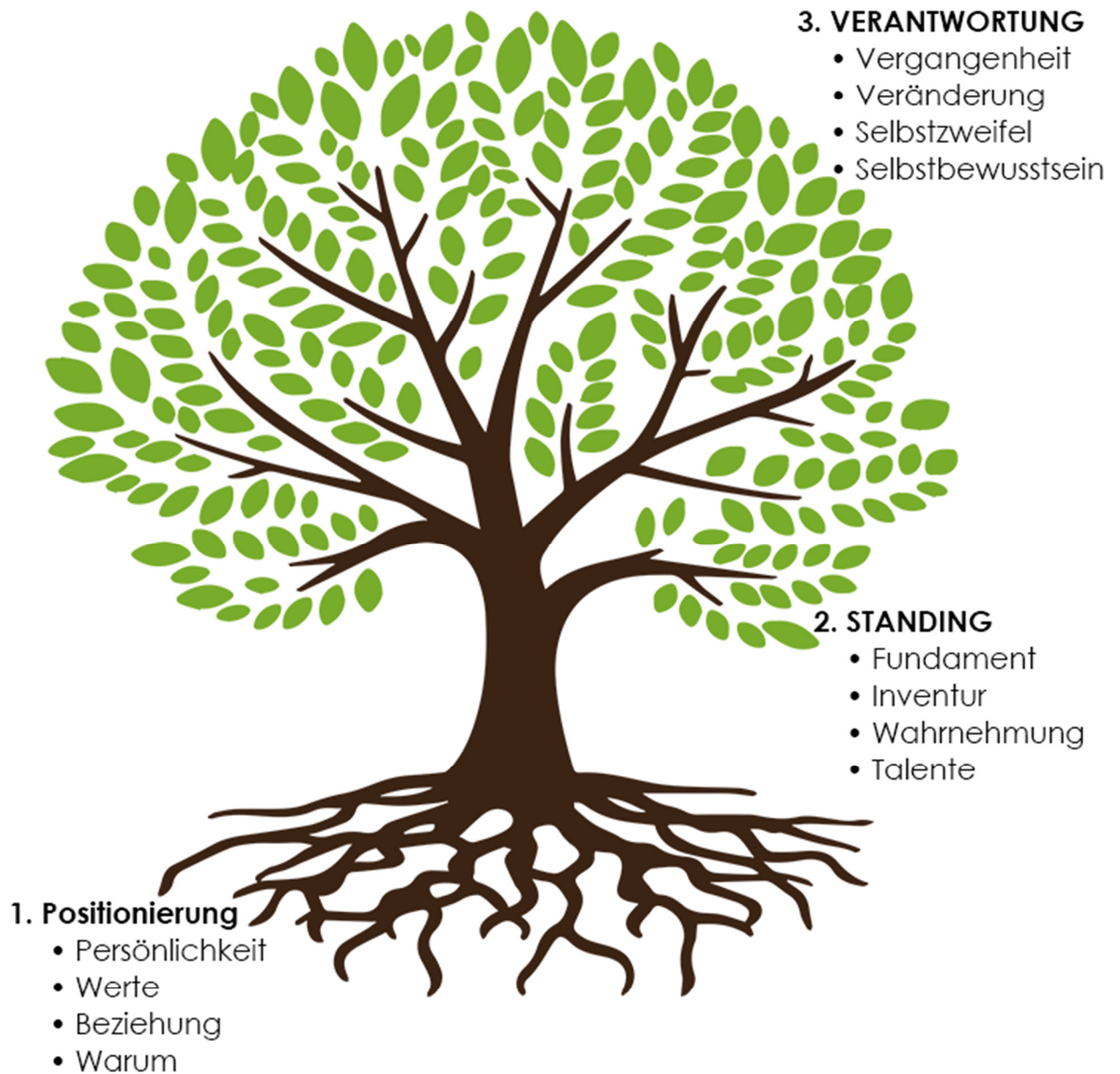
Die 4 wichtigsten Fragen zu Schritt 2:

1. Wie ist deine Selbstwahrnehmung?
2. Welche Talente, Stärken und Vorlieben hast du?
3. Wie dankbar erlebst du dein Leben?
4. Wie verhältst du dich in Begegnung zu Anderen?

Die 3 häufigsten Fehler zu Schritt 2:

1. Unterschiedliche Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit
2. Sich seinen Talenten/Stärken nicht bewusst sein.
3. Den Fokus und die Anpassung zu sehr auf andere legen

Schritt 3: DEINE VERANTWORTUNG



Schritt 3: DEINE VERANTWORTUNG

Persönliche Verantwortung:

Jetzt geht es darum, die Verantwortung zu übernehmen!

Dies ist die Basis für Veränderung. Egal wie dein Leben bis heute verlaufen ist, es ist wie es ist. Es gehört der Vergangenheit an und ist nicht mehr änderbar.

Du hast in den ersten zwei Schritten viel über dich erfahren. Erst die Grundlagenarbeit befähigt dich, gezielt in die persönliche Veränderung zu gehen. Dies ist nicht immer leicht. Darum ist es überaus wichtig, Frieden zu schließen mit bestehenden Emotionen wie Wut, Groll und Ärger aus der Vergangenheit. Nur dann wird Veränderung leicht und macht Spaß!

Die 4 wichtigsten Fragen zu Schritt 3:

1. Wie selbstbewusst gehst du durch dein Leben?
2. Wie beständig lebst du deine Werte?
3. Wie begegnest du deiner Familie, Freunden und Kollegen?
4. Was zeichnet dich in Beziehung mit anderen aus?

Die 3 häufigsten Fehler zu Schritt 3:

1. Die Falle der Selbstzweifel
2. Nur nachdenken und grübeln. Aber nicht aktiv werden.
3. Die Eigenverantwortlichkeit ablehnen. Damit gibst du deine Macht ab.

Schritt 4: DEINE ABSICHT

4. ABSICHT

- Klarheit
- Ergebnis
- Mut
- Umsetzung

3. VERANTWORTUNG

- Vergangenheit
- Veränderung
- Selbstzweifel
- Selbstbewusstsein



1. Positionierung

- Persönlichkeit
- Werte
- Beziehung
- Warum

2. STANDING

- Fundament
- Inventur
- Wahrnehmung
- Talente

Schritt 4: DEINE ABSICHT

Beziehe Stellung!

Über deine klare Absicht machst du dein Ergebnis klar. Was heißt das?

Du hast es bestimmt schon erlebt, dass Situationen anders verlaufen, wenn du schon vor dem Ereignis weißt, was auf dich zukommt. Nehmen wir als Beispiel doch mal, eine private Rede zu halten.

Stimmst du mir zu, dass es ein großer Unterschied ist, ob du dich gedanklich (vielleicht auch schriftlich) darauf vorbereiten konntest oder ob spontan jemand auf dich zukommt und sagt: „Du bist dran, halte mal bitte eine Rede für deine beste Freundin“.

Ich bin mir ganz sicher, dass du den Punkt gefunden hast.

Das Ergebnis aus all den oben beschriebenen Bemühungen

erfordert Mut zu sich selbst!

Ist die Sache aber zu 100 % wert!

Erfolgreich Selbstvertrauen aufbauen

Mein Angebot für dich:

➡ **Selbstvertrauen aktiv aufbauen** ⬅

Das Leben ist zu kurz für irgendwann! Wenn du diese letzten Zeilen liest, bist du bereit für persönliche Veränderung! Gerne begleite ich dich ein Stück in eine entspannte, selbstbewusste und erfolgreiche Umsetzung der oben genannten Schritte, um „**Dein bestes Leben zu kreieren**“!

Kleine Anmerkung:

Aufgrund der aktuellen „Corona“ Situation sind meine Klienten besonders dankbar für die Möglichkeit des Online Coaching. Darum biete ich dir hiermit ein zeitnahes Online Coaching zu besonders günstigen Konditionen an. Es sind keine komplizierten, technischen Besonderheiten nötig. Probiere es einfach in einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch aus.

Aktuelle Angebote und Anfragen über info@keco.de

Ich freue mich auf dich!

Deine Gabriele Kehm
Personal Coach & Mediatorin
www.keco.de

