Authentisch sein

„Nein“ sagen? Ja bitte!

Sicher kennen Sie auch Menschen, die in sich ruhen, die so handeln und sich so verhalten, wie es ihren eigenen Werten, Überzeugungen, Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen entspricht. Sie lassen ihr Agieren nicht durch äußere Einflüsse bestimmen, ordnen sich keinem Gruppenzwang unter und lassen sich nicht manipulieren. Sie äußern frei ihre Meinung und sagen „Nein“ ohne dass sie verletzen. Vielleicht bewundern Sie diese Menschen sogar wegen ihres Selbstbewusstseins, ihrer Fähigkeit, sich selbst zu behaupten – wegen ihrer Authentizität.

Zugegeben, authentisch zu sein ist nicht leicht und macht im ersten Moment vielleicht auch Angst, aber der Lohn für Authentizität ist hoch. Wer mit sich selber im Einklang ist und danach handelt, zu seinen Stärken, aber auch zu seinen Schwächen stehen kann, schützt sich selber davor, negative Gefühle anzusammeln, frustriert und letztendlich krank zu werden und/oder durch eine plötzliche Eruption des schon lange brodelnden Gefühlsvulkans Beziehungen aufs Spiel zu setzen.

Vortragsdauer: ca. 1-1,5 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
https://www.impulse-erleben.de

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern