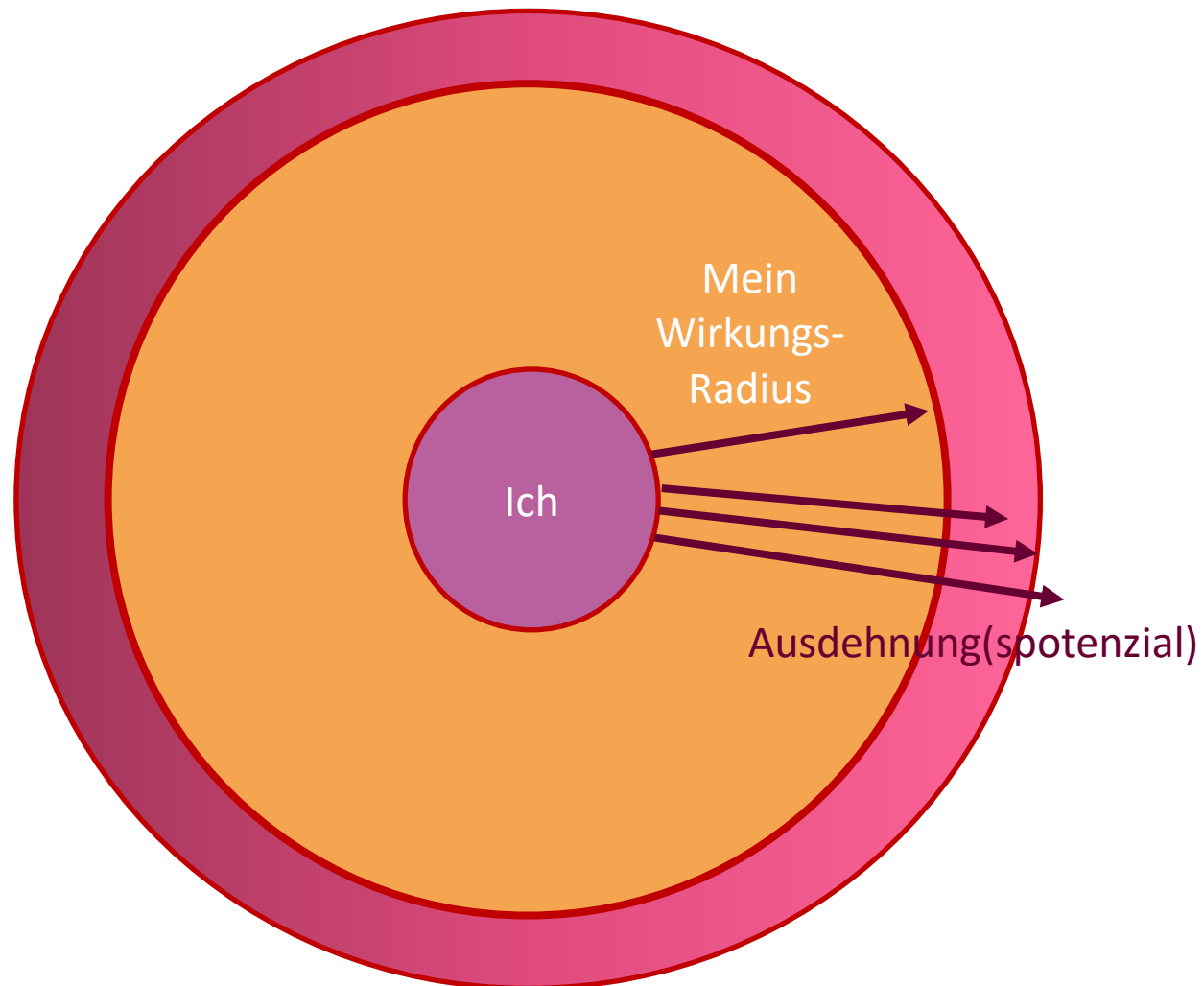


Der Wandel beginnt mit DIR - Die Krise als Chance für Familien



Linda Syllaba

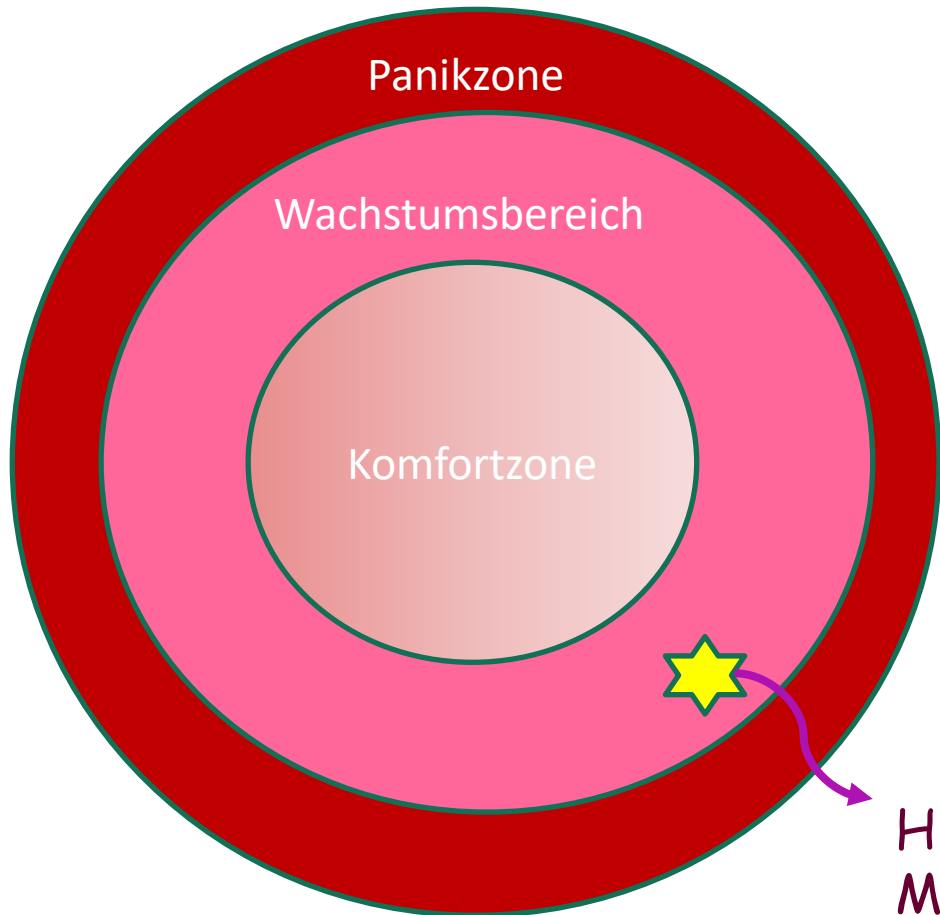
Wir wirken immer,
ob wir wollen oder nicht,
im Guten, wie im Schlechten.



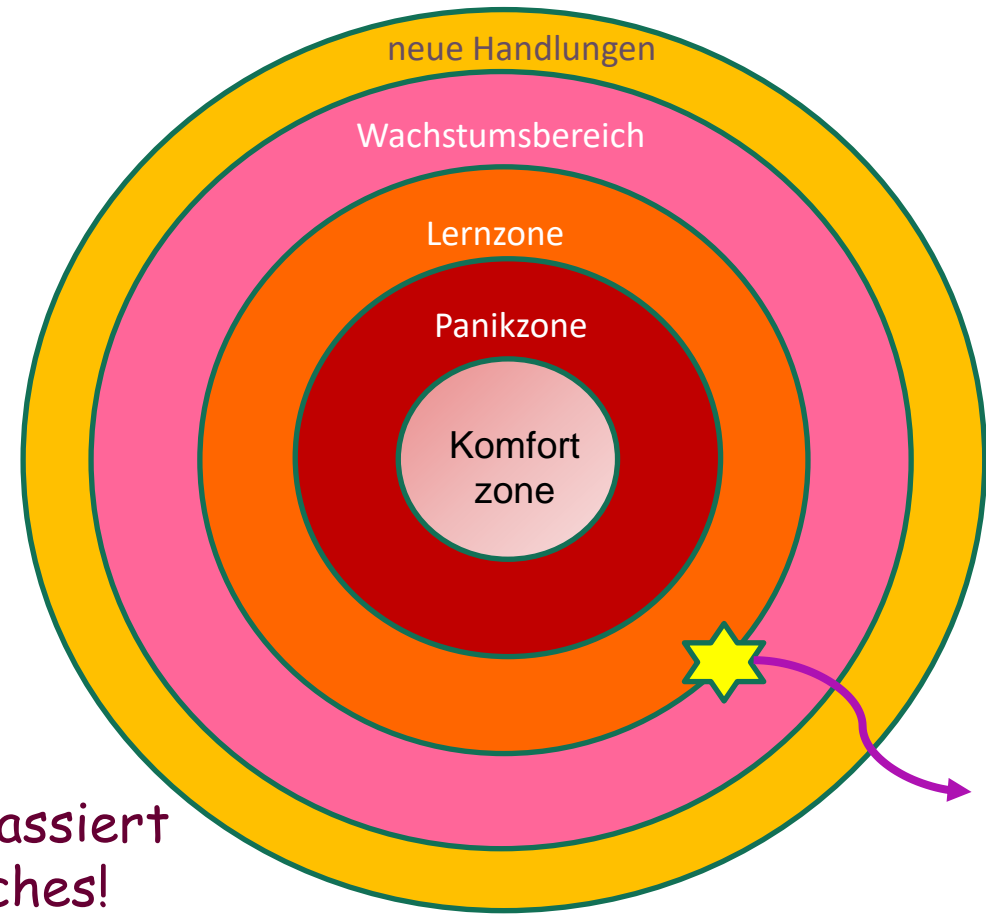
Ich kann die Welt
nicht ändern,
aber MICH.
Darum gibt es
Hoffnung.
Kenny Werner

Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt!

Mahatma Gandhi



Hier passiert
Magisches!



Ab hier passiert
Magisches!

Integrität

Selbstbestimmung

Gedanken

Geist

Träume

Werte

Geschmack

Grenzen

Körper



Psyche

Empfindungen

Bedürfnisse

Wünsche

Überzeugungen

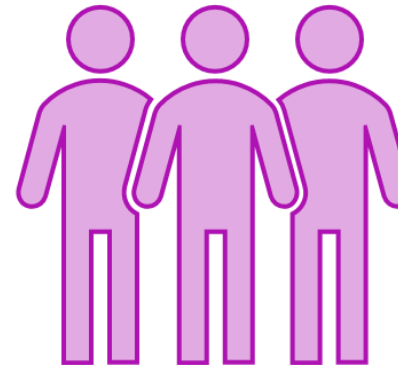
Konflikt

Kooperation

Zugehörigkeit

Kontakt

Verbindung



Schmerz

Symptom

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant und deutlich verändert. Wir haben viel Freiheit gewonnen, zu wählen, wie wir unser Leben gestalten wollen: ob in Bezug auf Arbeit, Familie, Materielles oder unsere Beziehungen. Gleichzeitig ist damit die Verantwortung größer geworden, die Konsequenzen unserer Wahl zu tragen. Vielen Menschen ist die Dimension dieser Tatsache nicht bewusst und so „wandelt“ es sie – bis hin zum persönlichen „Ausbrennen“. Die Corona-Krise hat nun alles auf den Kopf gestellt. Unsere Freiheit ist massiv eingeschränkt, Selbstbestimmung gefühlt abhanden. Wer bist du jetzt?

Krisen haben starkes Potenzial, deine Werte zu verändern.

Wertebereiche

WOFÜR wir etwas tun

Familie, Gesellschaft
Karriere, Materielles
Gesundheit, Umwelt
Ruhm, Anerkennung
Wohlstand, Sicherheit
Abenteuer, Freiheit
Bildung, Kompetenz
Macht, Einfluss
Zusammenhalt, usw.
Religion, Politik

Handlungswerte

WIE wir etwas tun

Respekt, Wertschätzung, Liebe
Ehrlichkeit, Achtsamkeit, **Würde**
Offenheit, Aufrichtigkeit, Ordnung
Verantwortung, Verständnis
Liebe, Loyalität, Fairness, Mut
Authentizität, Integrität, Fleiß
Humor, Freude, Geduld, Vertrauen
Verlässlichkeit, Entschlossenheit
Begeisterung, Hilfsbereitschaft
Klugheit, Solidarität, usw

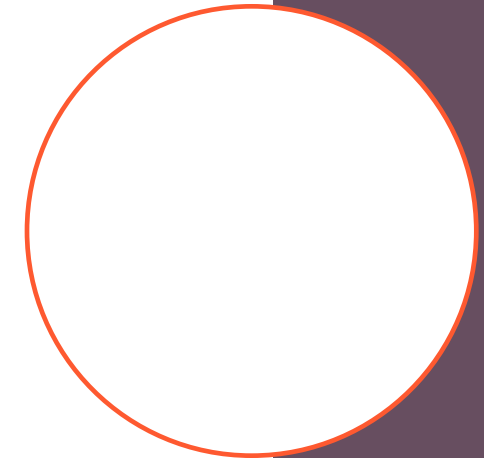


Werte

Was hat sich für DICH verändert? Was willst DU verändern?

Werte-Matrix

Meine Werte → Meine Rollen	Respekt	Loyalität	Geduld	Authentizität	Verantwortung	Summe
Mutter	8	10	3	4	7	32
Ehefrau	6	9	2	4	8	29
Tochter	7	9	10	2	5	33
Schwester	4	3	0			
Freundin	10	9	2			
Nachbarin	2	3	3			
Kollegin	6	5	2			
Summe	44	48	22			



Bewerte: Wie sehr kannst Du Deine (Handlungs-)Werte in den Unterschiedlichen Rollen leben? Trage Deine Einschätzung zwischen 0-10 ein. Ist das in verschiedenen Rollen/Lebensbereichen anders? Welche Unterschiede gibt es da und woran liegt das? Falls Du etwas daran ändern möchtest, was ist dazu notwendig?

Was willst DU denn wandeln?

Was zeigt sich?

Was stört dich?

Was liegt dir am Herzen?

Wofür willst du dich einsetzen?

Was ist DEINE Vision?

Was willst du nicht mehr?

Was willst du beibehalten?

Was soll ganz anders werden?



Was?

Was hindert Dich daran?

- Welche äußeren Faktoren bremsen dich?
- Welche inneren Blockaden kannst du identifizieren?
- Was gibt es sonst noch, das eine Veränderung verhindert?



Hindernisse?

Was macht´s möglich?

- Welche äußeren Faktoren unterstützen dich?
- Welche inneren Ressourcen stehen dir zur Verfügung?
- Was gibt es sonst noch, das eine Veränderung begünstigt?

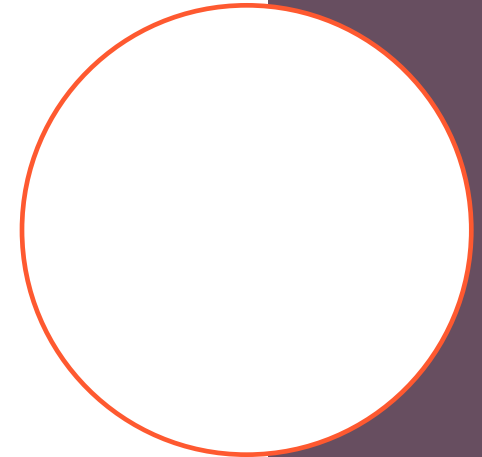


Ressourcen?

Next steps

Nach dem heutigen Impuls-Webinar:

- **Was wirst DU als nächstes machen mit den gewonnenen Erkenntnissen?**
- **Wertematrix als PDF**
- **Präsentation als Handout zum**
- **individuellen Reflektieren der Fragen**
- **Falls du die Magie erleben willst....
hol dir Unterstützung!**



Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Søren Kierkegaard

Linda Syllaba

Eltern- & Persönlichkeitsbildnerin

Dipl. systemischer Coach

Dipl. psycholog. Beraterin

Autorin, Referentin, Aufstellerin

Familienberatung & Businesscoaching



www.beziehungshaus.at

syllaba@beziehungshaus.at

+43 676 4770998