

PCM zeigt die Motivationsfaktoren der eigene Persönlichkeit und anderer auf. Es werden die persönlichen Verhaltensmuster unter Stress aufgezeigt und wie man damit umgehen kann (Stressmanagement).

Dies ist ein signifikanter Beitrag zum positiven Selbstwertgefühl.

Ganzheitlichkeit und Glück

Ganzheitlichkeit hat zentral damit zu tun, Denken, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung zu bringen. Der Prozess der Integration bringt unsere Absichten, Überzeugungen, Sehnsüchte und Handlungen in Übereinstimmung.

Dementsprechend gilt für ganzheitliche Menschen: „Wir sagen nicht das Eine und tun das Andere; wir fühlen nicht das Eine und denken das Andere; wir beabsichtigen nicht das Eine und bewirken das Andere.“

Ganzheitliche Betrachtung des eigenen Lebens und der Umwelt öffnet den Weg zu gesteigertem Selbstwertgefühl, zum Übergang von fremdbestimmt auf selbstbestimmt, zur Fähigkeit, freudig Verantwortung für sich selbst und für andere zu übernehmen.

Ganzheitlichkeit und Glück im Sinne von „glücklich sein“ sind eng miteinander verknüpft, ebenso wie das Umsetzen der eigenen Berufung in idealer Weise automatisch zu höchstem persönlichen Glück führt.

Selbstwert aus Kunst & Sport

Ein weiterer Aspekt der Ganzheitlichkeit ist die Einbeziehung kultureller sowie körperlicher Betätigung, die einen wesentlichen Beitrag zur Identitäts-, Motivations- und Selbstwertfindung leisten kann. Sie ergänzt die intellektuelle Auseinandersetzung um Dimensionen körperlichen und sinnlichen Erfahrens.

Künstlerische/kulturelle Betätigungen erlauben darüber hinaus eine Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, etwa der Familiensituation oder mit der eigenen Herkunft.



ist ein Produkt von



Dipl.-Ing. Michael Fleischmann
www.raumpl.com
michael.fleischmann@raumpl.com
 +43 664 411 1729



Dr. Friedrich Hinterberger
www.seri.at
fritz@seri.at
 +43 1 969 0728 15



Dr. Harald Hutterer
www.heartsopen.com
info@heartsopen.com
 +43 664 300 1775



Univ. Prof. Dr. Alexander Kaiser
www.wave.co.at
kaiser@wave.co.at
 +43 676 398 7663



Dr. Robert Pražak
www.process-com.at
rpr@process-com.at
 +43 664 394 5291

Wir unterstützen Menschen dabei, ihren eigenen hohen Wert zu erkennen.



www.selbstundwert.org
info@selbstundwert.org



Selbstwert: Berufung - Persönlichkeit - Ganzheitlichkeit

„Die eigene Bestimmung zu erfüllen, ist die einzige Verpflichtung des Menschen.“
 Kenzaburo Oe, Nobelpreisträger für Literatur 1994.

„Unterm Strich zählt nur eine einzige Meinung über mich: meine eigene.“
 Richard Layard, Ökonom und Glücksforscher

www.selbstundwert.org
info@selbstundwert.org

Was ist Selbst&Wert?

Selbst&Wert ist eine Methode des Coachings und Trainings zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und des persönlichen Erfolges, die in allen Bereichen menschlichen Wirkens erfolgreich angewendet werden kann: Wirtschaft, Arbeit, Bildung, Gesundheit, etc.

Sie entfaltet ihre Wirkung für Individuen ebenso wie für Systeme, in denen diese leben und arbeiten, wie Unternehmen oder Regionen.

Was diese Methode von anderen unterscheidet, ist der integrierte Ansatz, Menschen und Systeme dabei zu unterstützen, ihre Berufung zu finden sowie ihre Authentizität und Selbstwert weiter zu entwickeln.

Gegenstand des Modells ist es, neue Wege im Umgang mit der Person und/oder dem System zu gehen. Ziel ist die nachhaltige Leistungsfähigkeit, der Erfolg des Einzelnen und des Systems und das Wohlbefinden aller. Zentrale Ansätze sind dabei, das Selbstwertgefühl und das Verantwortungsgefühl für sich selbst und für die Gesellschaft zu heben und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Berufung zu finden und diese ganzheitlich in all ihrem Denken, Fühlen und Handeln umzusetzen.



Wesentliche Elemente von Selbst&Wert

- **Berufungscoaching:** Erarbeitung und Benennung der Berufung, Definition der eigenen Stärken, Explizitmachen von implizit vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten, Definition einer umsetzbaren Vision, Definition der Schritte zur Realisierung dieser Vision.
- Erstellung eines individuellen Wegs zur Umsetzung auf Basis der Berufung.
- **Stärkung des Selbstwertgefühls** und der Persönlichkeit auf Basis des PCM-Modells mit Kommunikations- und Motivationstraining.
- Weiterentwicklung von **Eigenmotivation und -verantwortung und Entfaltung** der Persönlichkeit auf Basis Ganzheitlichkeit und Glücksein.
- Einbeziehung künstlerischer und sportlicher Aktivitäten als persönlicher Ausdruck der neuen Aufbruchstimmung und des Gefühls gesteigerter Wertschätzung.

Kernthesen

Die wirkungsvollste Methode, Menschen dabei zu unterstützen, eine nachhaltige Orientierung zu finden, besteht darin, sie dabei zu begleiten, ihre ganzheitliche Lebensaufgabe und somit ihre **Berufung** zu ent-decken und zu benennen. Durch die Umsetzung der Berufung ergibt sich ein erfülltes, glückliches Leben mit der idealen Betätigung, die Freude bereitet und mit der auch der Nutzen für die Umgebung maximiert wird.

Es geht darum, die Menschen zu unterstützen, ihren eigenen Wert anzuerkennen (**Selbstwertgefühl**). Das wiederum führt dazu, dass sie sich selbst befähigen und vermehrt bereit werden, **Verantwortung** für sich selbst und für die Gemeinschaft zu übernehmen. Damit wird ein sich positiv verstärkender Kreislauf in Gang gesetzt. Erfahrungsgemäß gut gelingt dies auch über **Ganzheitlichkeit** im Denken, Fühlen und Handeln und Methoden zur Entwicklung von persönlichem **Glück**.

Berufung

Menschen, die nach ihrer Berufung suchen, suchen nach einer Betätigung, nach einem Wirken, bei dem sie Spuren in der Welt hinterlassen, bei dem sie in jeder Hinsicht gefordert sind und zwar weder überfordert noch unterfordert. Diese Lebensaufgabe oder Berufung entsteht aus der Einzigartigkeit jedes Menschen.

Diese Berufung kann von niemand anderem besser gelebt und erfüllt werden, als von dem Menschen, für den sie bestimmt ist. Die Berufung ist in jedem Menschen bereits vorhanden und es ist daher vordringlichste Aufgabe, sie zu ent-decken und zu ent-falten. Die eigene Berufung ist für jeden ein Mosaik aus den Bausteinen der Sehnsüchte und Träume, der Fähigkeiten, Talente und Neigungen und allem, was einem auf dem bisherigen Lebensweg widerfahren ist.

Es ist es ein Grundbedürfnis, diese Berufung auch leben zu können. Damit wird die Umsetzung der Berufung im „Hier und Jetzt“ zu einem ganz zentralen Thema.

Persönlichkeit, Kommunikation, Motivation

Wo immer der Mensch mit anderen in Kontakt tritt, kommuniziert er. Das Modell der Prozesskommunikation® - PCM beschreibt diesen Umgang mit sich und anderen an Hand von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Grundlage dafür sind die drei Grundwahrnehmungen Denken, Fühlen und Handeln. Sie bestimmen, wie wir durchs Leben gehen und was wir vorrangig wahrnehmen. Was Kommunikation erschweren kann ist, dass diese Grundwahrnehmungen in jedem unterschiedlich ausgeprägt sein können.

Unterschiedliche Persönlichkeiten kommunizieren nicht nur unterschiedlich, sondern haben auch unterschiedliche psychische Bedürfnisse und reagieren auch unter Stress unterschiedlich. Persönlichkeitsentwicklung nach PCM zeigt die Zusammensetzung der eigenen Persönlichkeit und ermöglicht damit das Verstehen des eigenen Verhaltens und der eigenen Kommunikation im Vergleich zu anderen Persönlichkeitstypen.