

# DIE 6 SÄULEN DER SELBSTFÜHRUNG

## SELBSTERKENNTNIS

Stimmen Selbst- und Fremdbild überein?  
Kenne ich meine Stärken und Schwächen?

Wie erlange ich Selbstkenntnis?

Feedback von Freunden,  
Kollegen, Vorgesetzten

## SELBSTAKZEPTANZ

Akzeptiere ich meine Schwächen?

Wie erlange ich Selbstakzeptanz?

Reflexion - Was ist mir  
Sympathisch? Warum?

## SELBST- VERANTWORTUNG

Glaube ich daran meine Innen- und Außenwelt  
beeinflussen zu können?

Wie erlange ich Selbstwirksamkeit?

Reflexion - Was waren  
Erfolge? Warum?

## SELBST- FÜRSORGE

Weiß ich was mir gut tut? Schlaf, Bewegung, Essen,  
Freunde, Feiern ...

Wie Sorge ich für mich selber?

Reflexion, ich achte darauf  
wann es mir, durch was, gut  
geht!

## SELBST- REGULIERUNG

Kann ich mit Symptomen wie Wut und  
Hilflosigkeit routiniert  
umgehen?

Wie erlange ich die Kompetenz?

Training der emotionalen  
Kompetenz

## SELBST- AKTUALISIERUNG

Bin ich kein Opfer meiner Emotionen?

Wie erlange ich die Erkenntnis?

Reflexion, wann fällt es mir  
leicht meine Emotionen zu  
kontrollieren, wann nicht