

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Der Begriff Persönlichkeit hat die Individualität des Menschen zum Gegenstand, hinsichtlich welcher einzigartigen psychischen Eigenschaften sich Menschen von anderen unterscheiden. „Temperament“ und „Charakter“ sind ältere Fachbezeichnungen. (wikipedia)

Wer kennt sie nicht, die Ausreden für alles, was uns zu anstrengend erscheint, lästig ist, keine Freude – oder/und sogar - Angst macht. Immer hat irgendjemand oder irgendetwas „Schuld“, sodass keine Veränderung passiert, passieren kann. **Verantwortung und Entscheidungen** werden aufgeschoben oder delegiert.

Themen für Persönlichkeitsentwicklung :

- „NEIN -SAGEN“ lernen - ohne schlechtes Gewissen
- Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit - sich selbst sicher sein, Selbstvertrauen
- Mit Klarheit die eigene Meinung vertreten
- Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen
- authentisch sein, Charisma, Ausstrahlung
- loslassen = akzeptieren wie es ist

Mit dem Beginn der Akzeptanz der jeweiligen unangenehmen Situation wie sie ist, hat die Bereitschaft für die Veränderung schon begonnen. Einfach, aber nicht leicht – oder? Wie ergeht es Ihnen persönlich mit dieser Aussage?

Jede Erfahrung auf diesem Weg hat mich mir näher gebracht. Ich bin daran interessiert zu erkennen und aufzuzeigen, wie Einstellungen und Sichtweisen von Menschen beeinflussen und verändern – auch MICH!

Ich entwickelte über die Beschäftigung mit mir - meine Faszination für Coaching. Als kommunikativer Mensch – und damit im ständigen Austausch mit Menschen – erkannte ich durch meine Fähigkeit, meine Gabe in anderen Menschen die jeweiligen „Stärken und Schwächen“ zu erkennen und wenn gewünscht aufzuzeigen.

Durch mein offenes Wesen, Einfühlungsvermögen, Spontanität sowie Sensibilität, gelingt es mir raschen Zugang zu Menschen herzustellen und ihr Vertrauen zu gewinnen. Die Herangehensweise an Problemstellungen, Herausforderungen begegne ich nach Notwendigkeit auch sehr direkt.

In der Zusammenarbeit werden Ihnen Verhaltens- und Denkmuster bewusst. Durch das Bewusstwerden bzw. – sein, können Sie neue Möglichkeiten in Ihrer Verhaltensweise entwickeln, die Sie eigenverantwortlich umsetzen.

Ich bin an Menschen und Ihren Geschichten interessiert. Mein Beruf ist für mich in den Spiegel zu schauen – ich mache genau das, was ich gerne tue.

Das Schönste an meiner Arbeit ist, dass ich **Tipgeberin** sein kann.

Wenn es um die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden geht, dann ist der konstruktive Umgang mit SICH SELBST ein bedeutender Aspekt.

**DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN**

**MONIKA MAYER**

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz  
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®