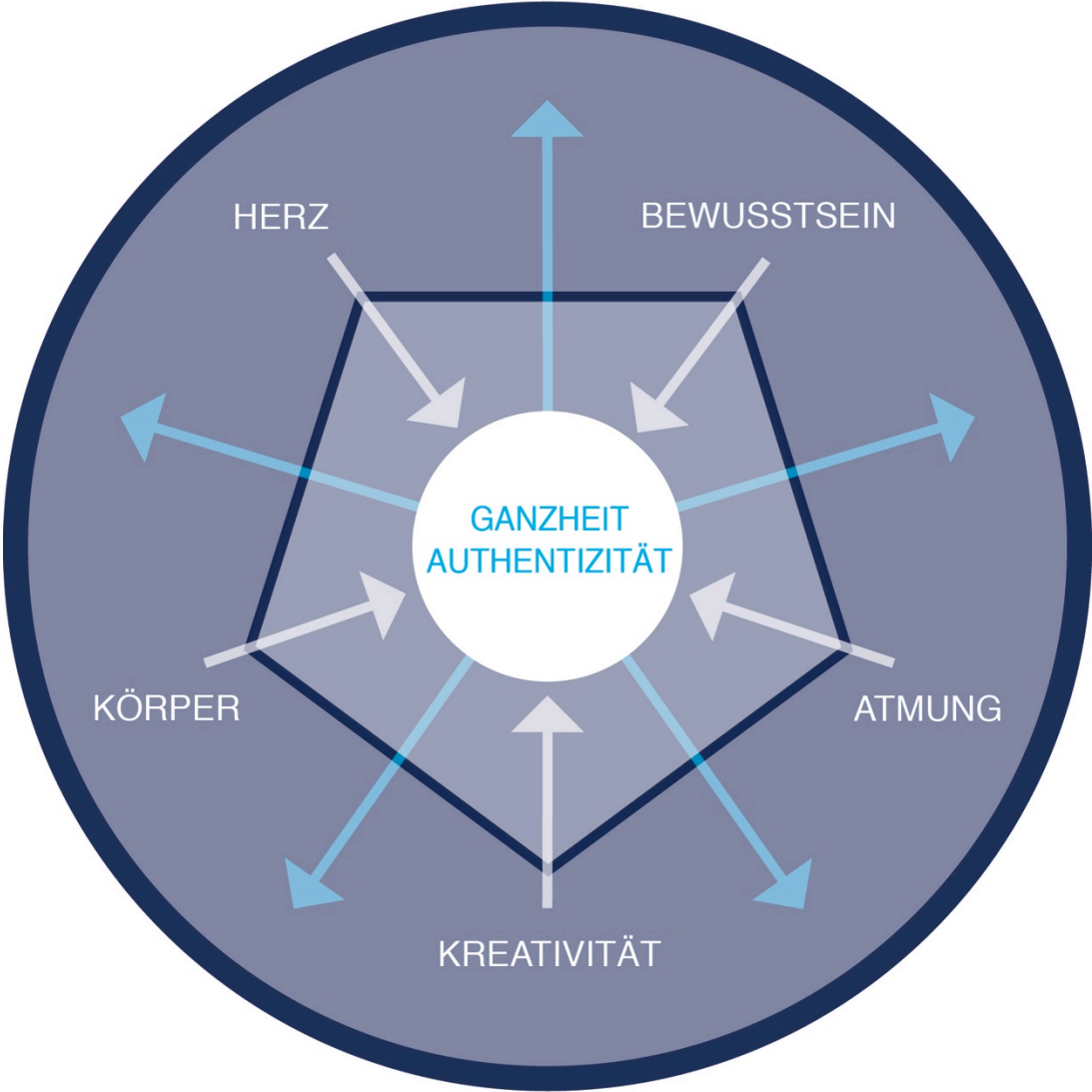


# WEISHEIT DES HERZENS



# Die natürliche Kompetenzen

- Herz – die Fähigkeit Empathie zu zeigen
- Körper – sich zu entspannen und diese Entspannung auch zu spüren
- Atmung – sich auf die Atmung zu konzentrieren und sie zu vertiefen
- Bewusstsein – wach und aufmerksam zu sein, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben
- Kreativität – auf innere und äussere Impulsen zu reagieren

# Die Prinzipien des Trainings

- Erinnerung dich an deine eigenen natürlichen Kompetenzen.
- Setze mehrere von ihnen gleichzeitig ein.
- Denk daran, Pausen zu machen und das Tempo im Laufe des Tages zu variieren.

# Innere Übungen

- Sind Übungen bei denen man sich dieser natürlichen Kompetenzen – Herz, Atmung Körper, Bewusstsein und Kreativität – bewusst wird und sie miteinander verbindet. (Bertelsen, 2013)

# Berufliche Entwicklung

- Bei jeder beruflichen Arbeit mit Menschen spielen die Ausstrahlung, die Wesensart und das Durchsetzungsvermögen der Fachperson eine wichtige Rolle für die Qualität der professionellen Beziehung.

- Berufliche Entwicklung ist ein ununterbrochener, strukturierter Prozess, in dem wir die Denk- und Handlungsmuster untersuchen, erkennen und verarbeiten, die uns daran hindern oder uns hemmen, unser berufliches Engagement, unsere Ziele und das Potential in professionellen Beziehungen zu verwirklichen.

- **Selbstwertgefühl**

- (Wer ich bin)

- Existenz

- Sein

- Wertvoll

- Anerkennen

- Ernst genommen werden

- Innere Autorität

## **Selbstvertrauen**

(Was ich kann)

Leistung

Können

Richtig/falsch

Lob und Kritik

Zensur

Äussere Autorität

# Selbstwertgefühl

- **Die quantitative Dimension:**

Wie viel wir über uns selbst wissen und wie gut wir über uns Bescheid wissen.

- **Die qualitative Dimension:**

Wie wir uns dem gegenüber verhalten, was wir über uns selbst wissen.



# Entspannte Konzentration

- Entspannte Konzentration ist der optimale psychische Zustand für das Lernen. (Terjestam, 2011)