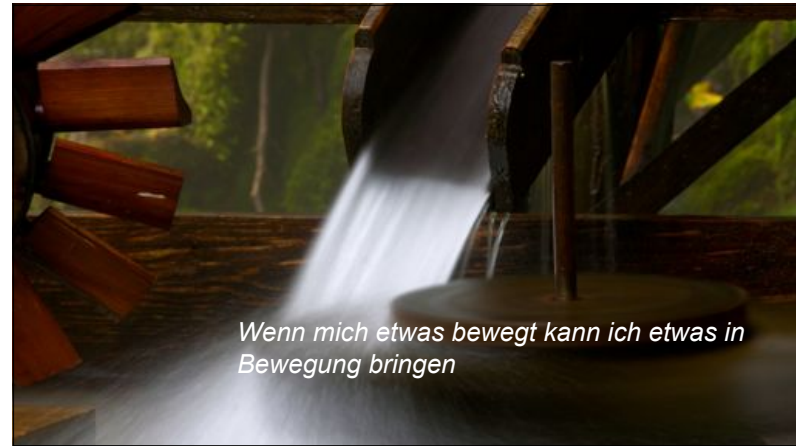
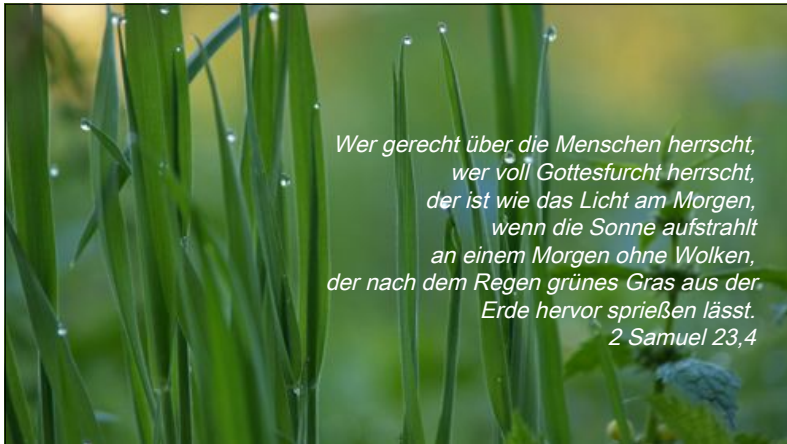




*Ruhe und Achtsamkeit
im Leben einer
Führungskraft*



*Wenn mich etwas bewegt kann ich etwas in
Bewegung bringen*



*Wer gerecht über die Menschen herrscht,
wer voll Gottesfurcht herrscht,
der ist wie das Licht am Morgen,
wenn die Sonne aufstrahlt
an einem Morgen ohne Wolken,
der nach dem Regen grünes Gras aus der
Erde hervor sprießen lässt.
2 Samuel 23,4*



*Wahrnehmung &
Achtsamkeit*

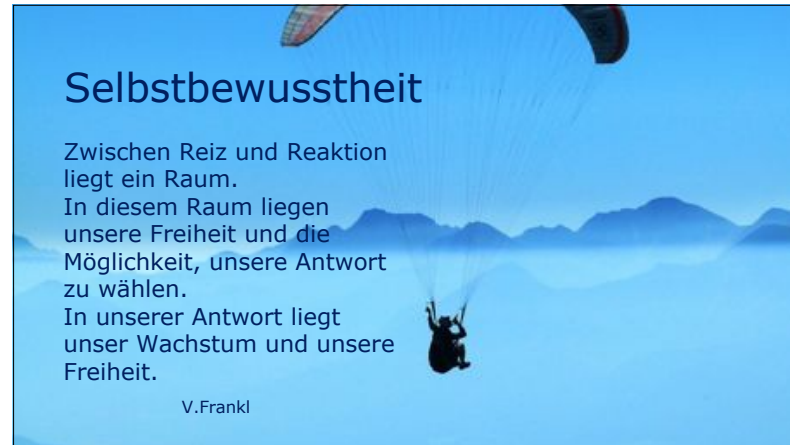


Durch
Achtsamkeit
und
Selbstführung
zum Erfolg



Selbst-wahrnehmung

Was wir **wahrnehmen**, nehmen wir **wahr** (F. Schulz v. Thun)

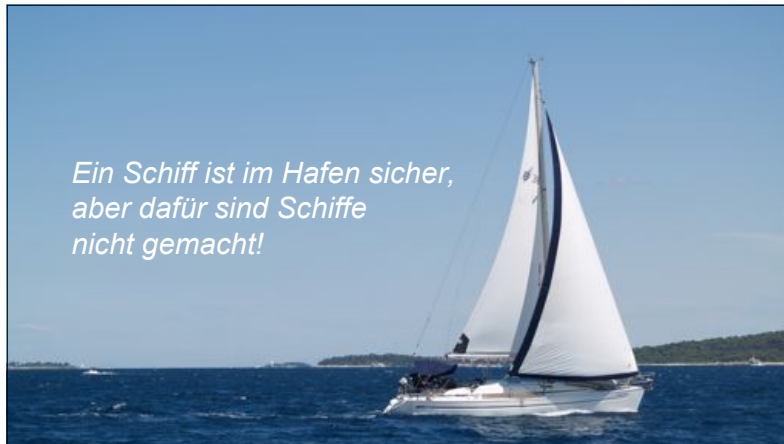
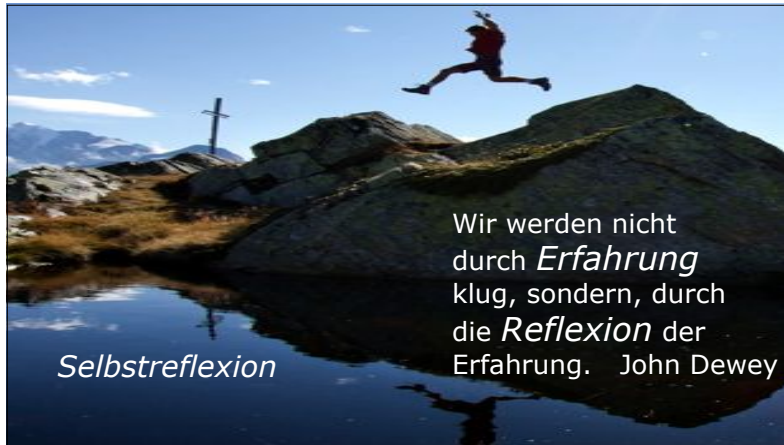


Selbstbewusstheit

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen.
In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.

V. Frankl





Inspiration. Motivation. Vision.

xpand

Haltung von Mitgefühl und Freundlichkeit

Siegel 07; Bibel

- **C - curiosity (Neugier)**
Und ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen. Joh 8,32
- **O - openness (Offenheit)**
Alles was aufgedeckt ist wird vom Licht erleuchtet alles Erleuchtete ist Licht. Eph 5,13
- **A - acceptance (Akzeptanz)**
Denn du hast mein Inneres geschaffen mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß, staunenswert sind deine Werke. Ps 139,13f
- **L - love and kindness (Liebe und Freundlichkeit)**
Du sollst den Herrn deinen Gott lieben mit ganzem Herzen mit ganzer Seele und all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Matt 22,37f

© 2019 xpand international Folie 16

