



Modul 9

Konflikte

Schulungsvideos hier:

9_1 <https://vimeo.com/433899559/3ca8887d7e>

9_2 <https://vimeo.com/433900619/f87f871118>

9_3 <https://vimeo.com/433901501/153b29d5b9>

9_4 <https://vimeo.com/433902295/9c0cb91ed5>

Bonus für HR-Club aktiv:

Empathie:

<https://vimeo.com/241536535/f491358853>

Umgang mit Konflikten:

<https://vimeo.com/241533249/20e9ecdf9a>

Zum Hören:

Konflikte: <https://dianarothcoaching.com/virtuelle-konflikte-179/>

Zum Lesen:

<https://dianarothcoaching.com/360-16/>

Kommentiert [DR1]:

Aufgaben:

Paradoxerweise ist für Deine Zielerreichung gleichermassen wichtig, täglich etwas dafür u tun und täglich dafür nichts zu tun.

Widerspruch?

Blinder Aktionismus bringt so gar nichts.

Hole Dir Deine Entspannungsmomente – dies ist keine Zeitverschwendung.

Im Gegenteil.

Deine Intuition zeigt Dir dann Abkürzungen.

Schreibe jetzt einen netten, fürsorglichen Brief an Dein jüngeres ICH.

Beispiel von einem meiner Briefe an mich:

Liebe kleine Diana!

Du bist jetzt gerade erst 8 Jahre als und ich möchte Dir etwas super Wichtiges sagen:

Du bist unendlich wertvoll.

Du bist ein Wunder.

Du bist stark.

In Dir steckt alles was Du fürs Leben brauchst.

Du muss nicht perfekt sein – Du darfst aber Du selbst sein. Dir treu bleiben.

Du bist genau richtig, so wie Du bist.

Wenn Du Deine Ziele langsam angehen willst, dann gehe langsam.

Wenn Du den Eilschritt einlegen willst, dann gehe schnell.

Lebe Dein Leben in Deinem Tempo und nach Deinen Werte- und Moralvorstellungen.

Nur Du kennst Deine wahren Grenzen und darfst sie jederzeit verschieben und Dich ausprobieren.

Herzlich, die ältere Diana

Und damit Du weiter mit Deinen Schritten vorangehst, habe ich Dir hier einen Motivationsbooster hinterlegt:

https://rfiww2.podcaster.de/download/Der_Motivationsbooster_fuer_die_Masterclass.mp3

Hier nochmals die wichtigsten Fragen, die **Dir an 21 Tagen im Monat** vor dem Einschlafen stellen solltest. Dies betrifft insbesondere die Arbeitstage. Dieses Programm ist für den beruflichen Kontext gemacht. Ganz wunderbar wäre es, wenn Du Deine privaten Ziele ebenso behandelst.

HR-Tagebuch:

Wie kannst Du Dich in diesem Monat besonders motivieren?

Durch was ist der heutige Tag für Dich ein guter Tag?

Was wirst Du morgen besser machen?

Welche 3 tollen Dinge hast Du heute erlebt?

Welchen einen Menschen hast Du von Deiner Fachexpertise überzeugt?

Was willst Du unbedingt ändern – und was ist der erste Schritt dazu:

Das Ein-Wort-Fazit des Tages:

