

STEFAN ANGELE

# SO ERSTELLST DU DEINE RESSOURCEN- ÜBERSICHT

*Dein kostenloses Workbook*



## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

# DISCLAIMER

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen, Übungen und Ratschläge dienen ausschließlich zur persönlichen Entwicklung und Selbsterfahrung. Sie stellen keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung dar.

Ich bin kein ausgebildeter Psychologe oder Therapeut und übernehme keine Verantwortung für eventuelle Schäden oder negative Auswirkungen, die aus der Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Materialien resultieren können. Die Verwendung dieses Workbooks erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Personen, die unter psychischen Erkrankungen leiden oder therapeutische Unterstützung benötigen, sollten sich an einen qualifizierten Fachmann wenden. Durch die Nutzung dieses Workbooks erklärst du dich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden.





WORUM ES GEHT

# INHALTE

Einführung und Zielsetzung

Meine Angebote für dich

Anleitung zur Nutzung des Workbooks

Kennenlernen von Ressourcenkategorien

Deine Ressourcen

Beispiele

DEINE RESSOURCENÜBERSICHT

# EINFÜHRUNG

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

In diesem Workbook lade ich dich ein, deine persönlichen Ressourcen zu entdecken und ihr volles Potenzial zu erkennen. Deine Ressourcen sind wie Werkzeuge in einem Werkzeugkasten, die dir helfen, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen.

Du wirst verschiedene Kategorien von Ressourcen erkunden, von persönlichen Stärken bis zu beruflichen Erfahrungen. **Nutze die Anleitungen und Platzhalter, um deine Ressourcen zu identifizieren und zu reflektieren.** Dieses Workbook ist eine Gelegenheit, dich selbst besser kennenzulernen und zu wachsen. Nutze sie, um deinem Leben positive Impulse zu geben.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erkenntnis beim Ausfüllen!

Für Fragen oder Feedback, schreibe mir gerne unter: [hallo@stefan-angele.com](mailto:hallo@stefan-angele.com).  
Ich freue mich auf eine Nachricht von dir.



“

Systemisches Coaching bedeutet, die Macht der Fragen zu nutzen, um den Raum für neue Einsichten und Perspektiven zu öffnen

*Stefan Angele*

LERNE MICH KENNEN

# ÜBER MICH

Mein Name ist Stefan. Ich blicke auf eine langjährige Erfahrung als Stratege und Projektmanager zurück und bin ausgebildeter Trainer & Workshopleiter und zertifizierter systemischer Coach. Es erfüllt mich mit Freude, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

*Stefan Angele*

#gerneperdu



STEFAN ANGELE

# MEINE ANGEBOTE FÜR DICH

## Systemisches Coaching im persönlichen Rahmen



- Persönliche Coachingsitzungen für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele.
- Flexibilität bei der Wahl des Settings: Coaching in der Natur für eine inspirierende Umgebung oder in Innenräumen für eine ruhige und vertrauliche Atmosphäre.

## Systemisches Coaching über Onlinemedien



- Virtuelle Coaching-Sitzungen über Videoanrufe, die es dir ermöglichen, von überall aus teilzunehmen, unabhängig von deinem Standort.
- Insbesondere geeignet für "Lösungsorientiertes Kurzzeit-coaching" und die Besprechung eines ganz konkreten Anliegens.

## Offene Seminare und Workshops für Privatpersonen



- Regelmäßig stattfindende Seminare und Workshops, die dich mit systemischen Coaching-Tools und -Techniken vertraut machen.
- Zur intensiven Arbeit an konkreten Themen (z.B. Status Quo Beruf)
- Gelegenheit zum Austausch und zur Interaktion mit Gleichgesinnten.

## Maßgeschneiderte Seminare und Workshops für Firmen



- Angebote für Unternehmen, die systemische Impulse als Instrument zur Förderung des individuellen und kollektiven Wachstums ihrer Mitarbeiter nutzen möchten.
- Spezialisierte Trainings, um Teams zu stärken, Kommunikation zu verbessern und Arbeitsbeziehungen zu optimieren.

VERSCHIEDENE ANSATZPUNKTE

# ANLÄSSE FÜR SYSTEMISCHES COACHING

## Beispiele

Wie kann ich meine Balance zwischen Arbeit und Freizeit verbessern, um mehr Lebensqualität zu erlangen?

Wie kann ich in ein Starkes Ich finden, um Familie und Selbstfürsorge besser unter einen Hut zu bekommen?

Wie kann ich meine Entscheidungssituationen klarer analysieren, um bessere Entscheidungen zu treffen?

Wie kann ich meine Gedanken ordnen, um Klarheit über meine Ziele und Prioritäten zu erhalten?

Wie kann ich Konflikte konstruktiv angehen, um eine zufriedenstellende Win-Win-Lösung zu finden?

SO NUTZT DU DAS WORKBOOK

# ANLEITUNG

**Nimm dir Zeit:** Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und ungestört arbeiten kannst. Plane ausreichend Zeit für Übung und Reflektion ein.

**Sei ehrlich:** Sei offen und ehrlich bei der Beurteilung deiner eigenen Ressourcen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

**Betrachte verschiedene Lebensbereiche:** Berücksichtige verschiedene Aspekte deines Lebens, um deine Ressourcen zu veranschaulichen. Dies hilft dir, sie besser zu verstehen und zu schätzen.

**Verwende konkrete Beispiele:** Versuche, konkrete Beispiele und Erfahrungen aufzuschreiben, um deine Ressourcen zu veranschaulichen. Dies hilft dir, sie besser zu verstehen und zu schätzen.

**Sei kreativ:** Nutze die Freiheit, deine Ressourcenübersicht auf deine eigene Art und Weise zu gestalten. Du kannst Stichpunkte, kurze Beschreibungen, Bilder oder Symbole verwenden – was auch immer dir am besten dabei hilft, deine Gedanken festzuhalten.

**Reflektiere und ergänze:** Lege deine fertige Ressourcenübersicht beiseite und frage dich nach einigen Tagen: Gibt es noch weitere Ressourcen, die du hinzufügen möchtest? Wie kannst du vorhandene Ressourcen noch besser nutzen?

## PERSÖNLICHE STÄRKEN

- Welche besonderen Fähigkeiten und Talente besitzt du?
- Was sind deine persönlichen Stärken und Charaktereigenschaften, die dir in verschiedenen Situationen helfen?
- ...

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- Wer sind die Menschen in deinem Leben, die dir Unterstützung, Rat und Hilfe bieten?
- Familie, Freunde, Kollegen, Mentoren – wer beeinflusst dich positiv und steht dir zur Seite?
- ...

## BERUFLICHE ERFOLGE

- Welche Erfahrungen hast du im Berufsleben gemacht?
- Welche Erfolge konntest du bereits verzeichnen? Denke an berufliche Kompetenzen, berufliche Netzwerke und frühere Leistungen.
- ...

# RESSOURCENKATEGORIEN

## INTERESSEN UND HOBBYS

- Welche Aktivitäten und Hobbys bereiten dir Freude und Erfüllung?
- Deine Interessen können eine wichtige Quelle der Motivation und Inspiration sein?
- Was hast du früher gerne gemacht?
- ...

## SELBSTFÜRSORGE

- Wie pflegst du deine emotionale Gesundheit?
- Hörst du auf dich?
- Was tut dir gut?
- Praktizierst du Achtsamkeitsübungen oder Entspannungstechniken?
- ...

## LEBENSERFAHRUNG

- Welche Lektionen hast du aus vergangenen Erfahrungen gelernt?
- Welche Rückschläge waren wichtig für dich?
- Was hast du vor 5 Jahren noch nicht gewusst?
- ...

PERSÖNLICHE STÄRKEN

Auf der nächsten Seite findest du eine leere Vorlage für dich.

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

BERUFLICHE ERFOLGE

Fülle die Kategorien mit Leben und notiere deine eigenen Wahrheiten.

# MEINE RESSOURCEN

INTERESSEN UND HOBBYS

Schaue auch gerne noch einmal zur Anleitung auf Seite 6 des Workbooks.

SELBSTFÜRSORGE

LEBENSERFAHRUNG

Auf Seite 12 und Seite 13 findest du Beispiele und weitere Inspiration.

PERSÖNLICHE STÄRKEN

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

BERUFLICHE ERFOLGE

# MEINE RESSOURCEN



INTERESSEN UND HOBBYS

SELBSTFÜRSORGE

LEBENSERFAHRUNG

## PERSÖNLICHE STÄRKEN

- Kreativität: Ich liebe es, neue Ideen zu entwickeln.
- Kommunikationsfähigkeit: Ich kann gut zuhören und mich klar und verständlich ausdrücken.
- Organisationsgeschick: Ich bin in der Lage, komplexe Aufgaben effizient zu organisieren.

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- Familie: Meine Familie steht immer hinter mir und unterstützt mich.
- Freundeskreis: Ich habe ein enges Netzwerk von Freunden, auf die ich mich verlassen kann.
- Mentor: Ich habe einen Mentor, der mich bei meiner Entwicklung unterstützt.

## BERUFLICHE ERFOLGE

- Studium mit Prädikatsexamen.
- Erfolgreiche Projektleitung bei der Einführung einer neuen Softwarelösung in meinem Unternehmen.
- Anerkennung durch Vorgesetzte für meine Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge verständlich zu vermitteln.

# BEISPIELE

## INTERESSEN UND HOBBYS

- Malen und Zeichnen: Ich finde Entspannung und Ausgleich, wenn ich kreativ sein kann.
- Wandern und Naturerkundung: Ich genieße es, in der Natur zu sein und neue Orte zu entdecken.
- Kochen und Backen: Ich probiere gerne neue Rezepte aus.

## SELBSTFÜRSORGE

- Tägliche Meditation: Ich nehme mir jeden Morgen Zeit für eine kurze Meditation.
- Sport und Bewegung: Ich halte mich regelmäßig durch Yoga und Joggen fit.
- Zeit für mich selbst: Ich plane bewusst Zeit ein, um mich zu entspannen und aufzutanken (z.B. durch Lesen).

## LEBENSERFAHRUNG

- Rückschläge als Chancen sehen: Ich habe gelernt, dass Rückschläge oft die Möglichkeit bieten, zu wachsen und stärker zurückzukommen.
- Veränderungen als Chance: Ich habe festgestellt, dass Veränderungen oft neue Möglichkeiten eröffnen und mich zu neuen Erfahrungen führen.

INSPIRATION FÜR DICH

# WEITERE RESSOURCEN

- Mut
- Warmherzigkeit
- Unternehmergeist
- Zukunftsaffinität
- Weitblick
- Teamfähigkeit
- Strukturiertheit
- Überzeugungskraft
- Sprachliche Fähigkeiten
- Vorstellungskraft
- Verantwortungsgefühl
- Kreativität
- Visionäres Denken
- Belastbarkeit
- Besonnenheit
- Kombinationsgabe
- Flexibilität
- Empathie
- Selbstreflexion
- Zielorientierung
- Empathie
- Innovationsgeist
- Kommunikationsstärke
- Resilienz
- Selbstbewusstsein
- Intuition
- Anpassungsfähigkeit
- Authentizität
- Entschlossenheit
- Achtsamkeit
- Offenheit für Veränderungen
- Einfühlungsvermögen
- Strategisches Denken
- Initiative
- Durchsetzungsvermögen
- Zeitmanagement
- Stressbewältigung
- Innovationskraft
- Risikobereitschaft
- Geduld
- Selbstmotivation
- Integrität
- Hartnäckigkeit
- Durchhaltevermögen
- Wissbegierde
- Diplomatie
- Optimismus
- ...

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

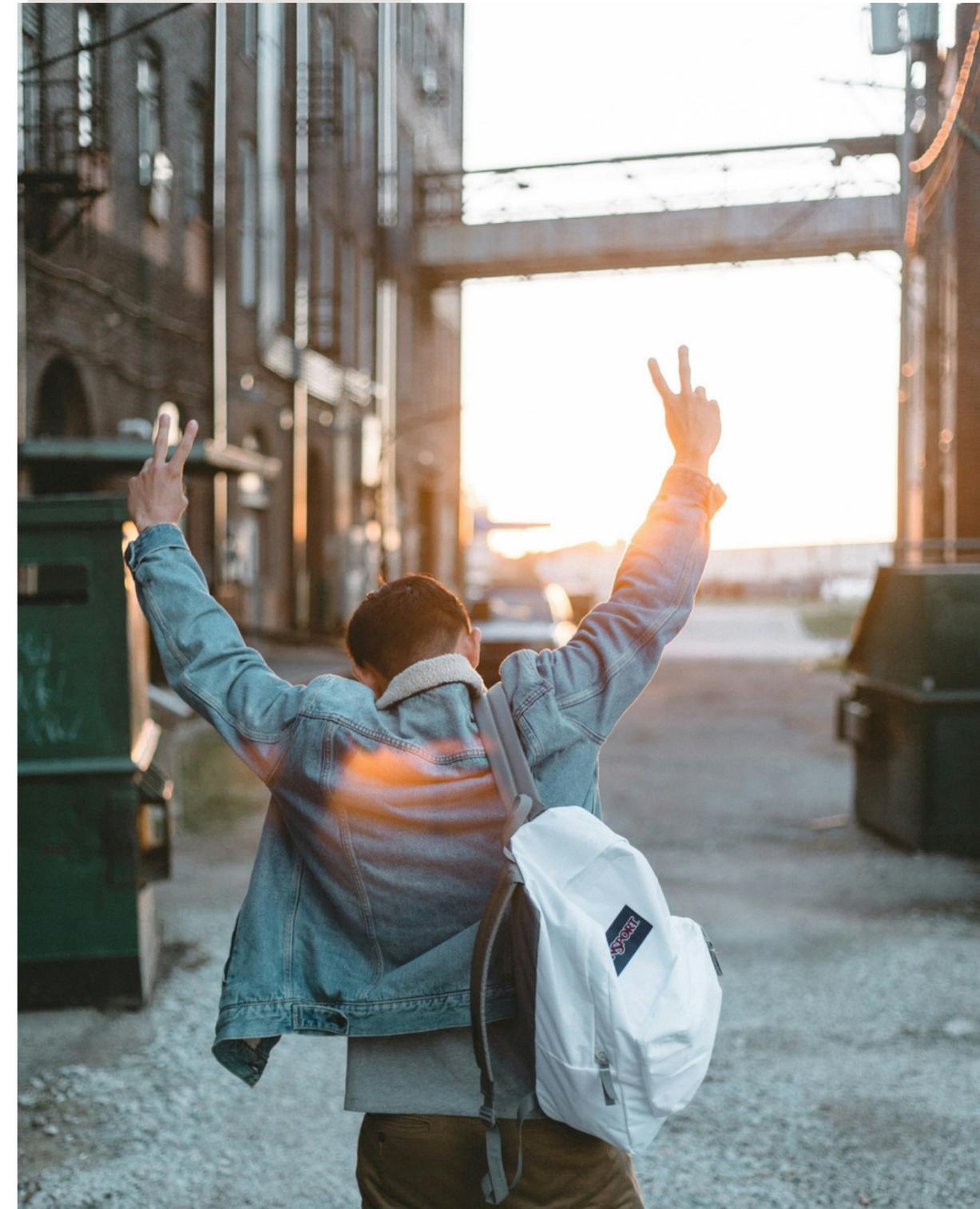
# ABSCHLUSS

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Erstellung deiner Ressourcenübersicht! Durch diese Übung hast du nicht nur deine persönlichen Stärken und Fähigkeiten klarer erkannt, sondern auch wertvolle Einblicke in deine Unterstützungssysteme gewonnen. Diese Erkenntnisse sind ein wichtiger Schritt auf deinem Weg zu persönlichem Wachstum und Erfolg.

Ich ermutige dich, deine Ressourcen aktiv zu nutzen, sei es im beruflichen Kontext, in deinen Beziehungen oder bei der Verwirklichung deiner persönlichen Ziele. Du verfügst über ein breites Spektrum an Potenzialen, die dir dabei helfen können, Herausforderungen zu meistern und deine Träume zu verwirklichen.

Sei stolz auf das, was du bereits erreicht hast, und habe Vertrauen in deine Fähigkeiten. Falls du weitere Unterstützung benötigst oder Fragen hast, kannst du mir jederzeit schreiben oder mich über meine Webseite kontaktieren.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg und viel Erfolg beim gezielten Einsatz deiner Ressourcen!





STEFAN ANGELE

# LUST AUF EIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH?

Handy: +49 (151) 51183178

E-Mail: [hallo@stefan-angele.com](mailto:hallo@stefan-angele.com)

Webseite: [www.stefan-angele.com](http://www.stefan-angele.com)

Instagram: [@ste\\_angele](https://www.instagram.com/@ste_angele)

