



Dein Lebens Pro



Deine

Profilfindung

Deine

Persönlich
Keitsent
wicklung

Deine

Emphatie
struktur

Deine

Kommuni
kation

Deine

Vitalität für
Körper, Geist
und Seele



Der
Weg
Ist das
Ziel

Deine Profilfindung

Wie oft hast Du diesen Spruch gehört? Wie oft hat man Dir schon gesagt: „Setz Dir mal ein klares Ziel“? Wie oft hat man Dir schon versucht zu sagen: „Das Leben ist kein Ponyhof?“. Ich könnte an dieser Stelle noch weitere dieser Sprüche aufführen, die wir alle schon einmal gehört und die sich in unserem Unterbewusstsein hartnäckig verankert haben. Doch wie schaffe ich es diese Sprüche und die Antworten darauf loszulassen? Und wie werde ich mir darüber im Klaren was ich wirklich bin und was ich wirklich will?

Und genau an diesem Punkt beginnt meine Arbeit mit Dir. Zunächst verabschieden wir aus Deinem Unterbewusstsein hartnäckige Glaubenssätze die Dich daran hindern, Dein Profil zu bestimmen. Aktives aufräumen in und um Dein Leben, in einem Tempo das Du bestimmst, gehen wir an.

Der nächste Schritt ist die Formulierung und Bestimmung Deines Profils. Gemeinsam gehen wir den Weg von der Planung bis hin zur ersten Umsetzung. Dies kann in vielen Lebensbereichen der Fall sein:

- Privat persönlich, familiär oder auf der Beziehungsebene
- Beruflich persönlich, Zwischenmenschlich, Kollegial und mit den Vorgesetzten.
- Selbstständig persönlich, Firmenspezifische Definition des Profils, Hilfestellung bei der Umsetzung von grafisch-, design- und marketingtechnischen Profilfindungen.





Der Fluss des Lebens

Deine Persönlichkeitsentwicklung

Unser Leben ist vergleichbar mit der Entstehung und dem Verlauf eines Flusses. Zunächst bildet sich Wasser in Form von Nebel, Regen, Schnee und sonstigen Niederschlägen. Diese sammeln sich zu Grundwasser, das sich seinen Weg an die Oberfläche sucht. Hier entsteht die sogenannte Quelle oder das Leben. Es ist wie bei uns Menschen die sich suchen und vereinen, um neues Leben in die Welt zu bringen. Bis es soweit ist wirken viele Äußerlichkeiten auf das entstehende Leben ein und tragen zu den ersten Persönlichkeitsentwicklungen bei. Nachdem das kleine Rinnsal der Quelle entsprungen ist, sucht es sich seinen Weg aus den Höhen der Berge und fließt ins Tal. Dabei sind immer wieder schwierige Passagen und Hindernisse zu bewältigen. Steine müssen umwunden werden. Scheinbar unüberwindbare Behinderungen können das Weiterkommen nicht verhindern. Mit sehr viel Geduld und hohem Zeitaufwand findet der Fluss seinen Weg. Auf seiner Reise zum Meer wird der Fluss immer stärker, erfahrener und unbezwingbarer bis er sein großes Ziel erreicht hat. Denn hier endet jeder Fluss des Lebens. Unter diesem Leitfaden und dem bildlichen Vergleich mit einem Fluss gehen wir gemeinsam deinen eigenen Lebensfluss entlang und definieren dein Persönlichkeitsbild.





Sei
Gut zu
Deinen
Emotionen

Deine Empathiestruktur

Ein hohes Maß an Empfindsamkeit und Einfühlungsvermögen kann Fluch und Segen zugleich sein. Emotionale Intelligenz, die Fähigkeit empathische Kommunikation betreiben zu können, sind hilfreiche Aspekte Deiner sozialen Kompetenz. Bist du zu empathisch, ist es hingegen umso wichtiger, dass du dich abgrenzen und nein sagen kannst.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, nicht nur eigene, sondern auch fremde Gefühle treffend wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen.

Während die Wahrnehmung von Emotionen bei den meisten Menschen sehr ähnlich ausfällt, fällt die Interpretation häufig sehr verschieden aus.

Was kann ich tun um meine Emotionale Intelligenz zu erhöhen?

- Zu Deinen eigenen Gefühlen zu stehen
- Die Gefühle anderer Menschen richtig deuten
- Etwas ändern wenn Du regelmäßig die Rückmeldung erhältst, du würdest die Gefühle anderer Menschen missachten und mit Füßen treten.

Und so gibt es noch einige Ansätze die ganz individuell betrachtet werden wollen, um die Emotionale Intelligenz zu erkennen und zu steigern.





Deine Kommunikation

„Gefühle sagen immer die Wahrheit, Argumente versuchen es.“
(unbekannt)

Lass uns das Wort reden, das in diesem Zusammenhang an erster Stelle steht, durch das Wort kommunizieren ersetzen. Es ist ein präziseres Wort. Wenn wir versuchen miteinander zu reden werden wir sofort durch die Beschränktheit des Wortes eingeengt. Aus diesem Grund kommuniziere ich nicht mit Worten, das mache ich ziemlich selten, meine übliche Kommunikationsform ist das Gefühl. Das Gefühl ist die Sprache der Seele.

Alle Handlungen menschlicher Wesen gründen sich auf Liebe oder Angst. Jede Entscheidung ist eine freie Wahl die du triffst, sie baut sich auf einen Gedanken der Liebe oder auf einen Gedanken der Angst auf. Angst ist die Energie die zusammenzieht, versperrt, einschränkt, wegrennt, sich versteckt, hortet, Schäden zufügt.

Liebe ist die Energie, die sich ausdehnt, bleibt, enthüllt, teilt, heilt. Jeder Gedanke, jedes Wort oder jede Tat eines Menschen gründen sich auf eine dieser beiden Emotionen.

Diese Erkenntnisse sind die Grundlagen unserer Arbeit mit der Kommunikation. Die wir analysieren und dahin führen wohin unser Gefühl uns trägt.

Sei
Achtsam mit
Deiner
Wortwahl....





Körper, Geist und Seele im vitalen Einklang

Deine Vitalität

In der ganzheitlichen Betrachtung, ist die Vitalität von Körper, Geist und Seele die Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben. Nicht immer begeben wir uns von Beginn an in ein Umfeld, dass diese Voraussetzungen erfüllt und uns lehrt. Häufig erfahren wir erst viel zu spät über alternative Möglichkeiten. Noch heute sind die Nachwirkungen der Kriege, in und um uns herum zu spüren und sie beeinflussen unser Leben. Unsere Gefühle spielen auch in diesem Zusammenhang eine große Rolle und sind der Schlüssel zu mancher Störung in unserem energetischen Fluss.

Ein amerikanischer Philosoph um 1800 sagt einmal:

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt ist unbedeutend, verglichen mit dem, was in uns steckt“.

Wir gehen noch ein Stück weiter und sagen: „Nur das Hier und Jetzt zählt“. Weder die Vergangenheit noch die Zukunft können wir verändern oder bestimmen. Diese Erkenntnis zu erlangen erlaubt uns auch in Selbstliebe mit uns umzugehen.

Um Körper, Geist und Seele in einen vitalen Einklang zu bekommen, gilt es dieses Bewusstsein zu erlangen und in unser Leben zu integrieren. Dieser Aufgabe stellen wir uns ganzheitlich und finden Deinen Weg dorthin.





Kontakt

ZU

Deinem

Lebens Pro

Kontaktdaten:

Andreas Kruk

Seitersweg 150

64287 Darmstadt

Tel.: 0151-640 45 424

E-Mail: a-kruk@t-online.de

Dein Lebens Pro

Leistungsspektrum:

Burn Out Profilaxe

Work Life Balance

Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikationstraining

Empathiegewinnung

Beziehungcoaching – Privat u. Beruflich –

Projektplanung, Projektentwicklung u. Projektumsetzung

Generationsnachfolge, Planung und Umsetzung

Marketingstrategien, Planung, Entwicklung und Umsetzung,

Betriebsanalyse, nachhaltige Betrachtung der Projektziele

Ganzheitliche Vitalisierung von Körper, Geist und Seele

Andreas Kruk Combi Methode – ssPtherapie - Pranaheilung

Mensch/Pferd, Pferd/Mensch, Arbeit mit Menschen und Pferden und umgekehrt.

Pferdegesundheit, von der Hufe bis zur Seele

Vertriebscoaching Informationsessenzen

Schreiberling