



# CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.

# Schulungskurs für Mütter

- Selbstbewusstsein &  
Durchsetzungsvermögen -

# Ziele des Workshops

---



- ✓ Eigene Stärken erkennen
- ✓ Selbstsicher auftreten
- ✓ Grenzen klar vertreten

# Was ist Selbstbewusstsein?

---

- Sich selbst kennen und schätzen
  - Selbstbild und Fremdbild
- 
- „Wie sehe ich mich?“
  - „Wie sehen mich andere?“

# Was ist Durchsetzungsvermögen?

- Eigene Meinung vertreten – ohne andere zu verletzen
- Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen

# Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen

## A) *Das Selbstbewusstsein*

- Selbstakzeptanz
- Sicheres Auftreten
- Entscheidungsfähigkeit
  - Eigene Stärken & Schwächen
  - Körpersprache & Stimme
  - Selbstsicheres Auftreten

## B) *Das Durchsetzungsvermögen*

- Klarheit in der Kommunikation
- Grenzen setzen
- Konfliktbewältigung
  - Klar, direkt, ohne Aggression
  - Wahrung der eigenen Interessen
  - Konstruktiv, kompromissbereit

# Mein persönliches Erfolgsprofil

---

- „Wie macht Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen das persönliche und berufliche Leben leichter?“
- „Was muss dafür getan werden?“

**Übung: Durchsetzen im Alltag**  
(Praxisübungen in Kleingruppen)

# Tipp für den Alltag

---

- Reflexion: Fortschritte & Hindernisse
  - „Was fällt mir leicht?“
  - „Was fällt mir noch schwer?“

# Abschluss

---

- Mein persönliches Ziel
- Arbeitsblatt

DANKE!