

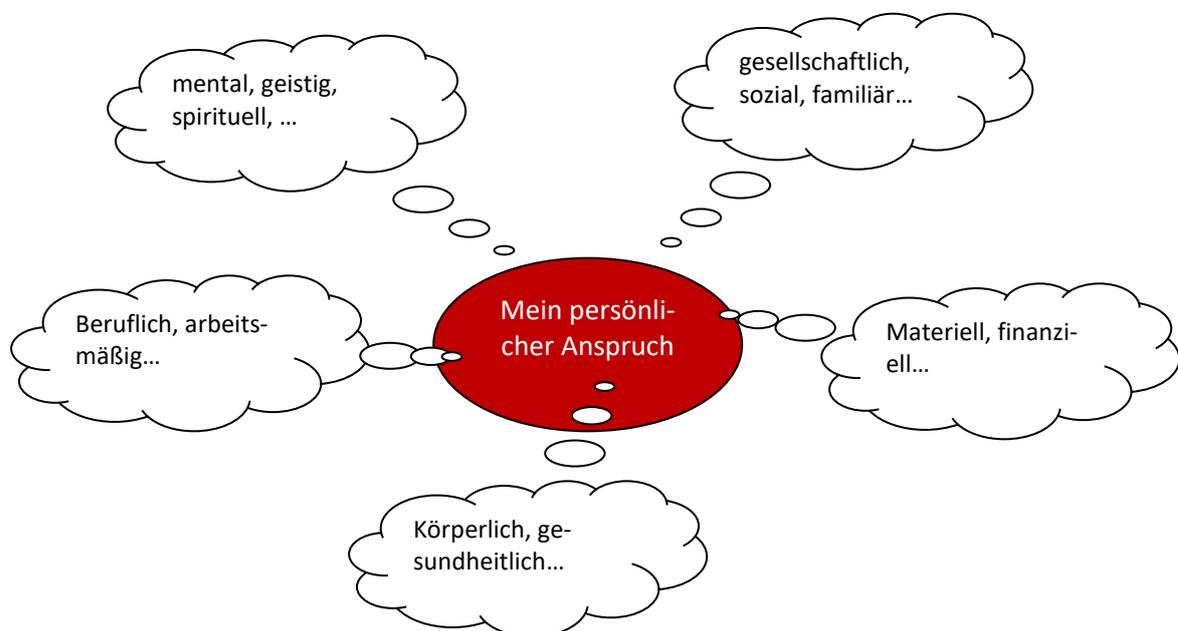
Ich kann nur gut sein  
Wenn ich mich selbst gut fühle!



**Tormühle Ellrich**  
Raum für Reflexion

## „Ich zuerst“-Projekt für Unternehmer:innen und Führungskräfte

**Welchen Anspruch stelle ich mir selbst?  
Wer bin ich, wer will ich sein - in Balance mit allen Lebensbereichen?**



Erfolgreiche Führungskraft, „eigentlich“ zufrieden mit mir und meinem Beruf, aber...  
kommt da immer öfter so eine Stimme aus dem Inneren die fragt:  
**war es das, was du aus deinem Leben machen wolltest?**

Mein Vorschlag...

Es lohnt sich, den eigenen Anspruch in allen Lebensbereichen mal zu reflektieren.  
Aus meinen Erfahrungen am besten mit externer Begleitung an spirituellen Orten wie in der  
Tormühle und dem Kloster Walkenried.

Meine Fragen helfen dabei, „Glaubenssätze“ aus dem Unterbewusstsein zu holen und ggf.  
Entscheidungen zu treffen oder zumindest“ auf den Weg zu geben“.

**Ein erster kostenloser Kontakt per Telefon, Video oder persönlich ist Voraussetzung damit  
sich zeigt, ob wir „zueinander passen“.**

Form und Inhalte ergeben sich dann im Gespräch, auch der Preis!

## Ausgangsthesen:

- Veränderung geht nur von innen  
Bei sich selbst sein ist die schwierigste Lebensaufgabe!
- Ausstrahlung nach außen  
Ich kann nur andere führen, wenn ich mich selbst führen kann!
- Selbstliebe ist kein falscher Egoismus  
Ich werde nur etwas bewegen, wenn ich mich selbst gut fühle!
- „gelebtes Leben“ ist persönlicher Anspruch  
Ich erlaube mir selbst, meine Träume und Werte zu leben!
- Selbstverantwortung verhindert „Opferrolle“  
Ich muss keine Lebenszeit verschwenden für falsche Rücksichtnahme oder Schuldzuweisungen!
- Menschliche Energie braucht Bewegung  
Ich kann „innere Programme“ erkennen und verändern!
- Entscheidungen werden selten bewusst getroffen.  
Ich höre auf meine Gefühle (mein Unterbewusstsein, mein „Bauchgefühl“)