



Willkommen

SELBST

FÜRSORGE

Impulse

& Austausch

mit  
Markus  
Camen

erster Impuls

Ich bin

RICHTIG

WICHTIG

RICHTIG

WICHTIG

# Austausch

Name, Ort, Tätigkeit

wo habe ich  
diese Woche konkret  
spüren können,  
dass ICH

RICHTIG



WICHTIG



RICHTIG  
WICHTIG



bin ???

Bitte Hand heben

Mir sind spontan

mehr als drei

11

Zwei-drei

14

eine

38

keine

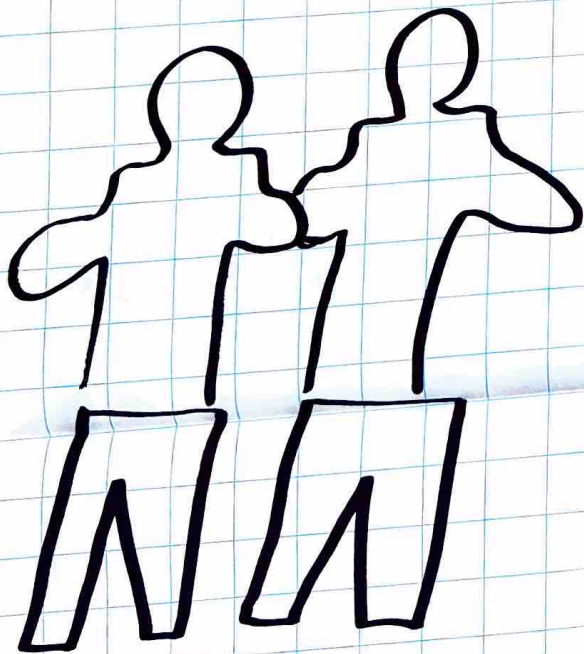
7

Situationen eingefallen

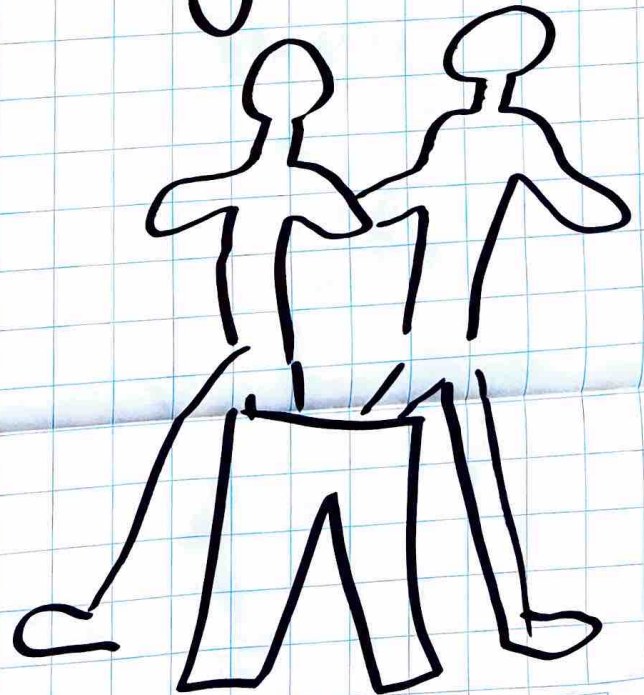
Ich selbst

Was ist das eigentlich  
mein SELBST?

"der-selbe"



"der-gleiche"



Es geht also  
in meinem Leben  
darum...



Mit sich selbst



dieselbe zu sein



mit mir im Reinen zu sein

Authentisch & Klar

(Für wen Sorge ist...?)

von Januar bis Dezember?

von Montag bis Sonntag?

von morgens bis abends?

Wieviele von Euch haben ab

1. 35%

2.

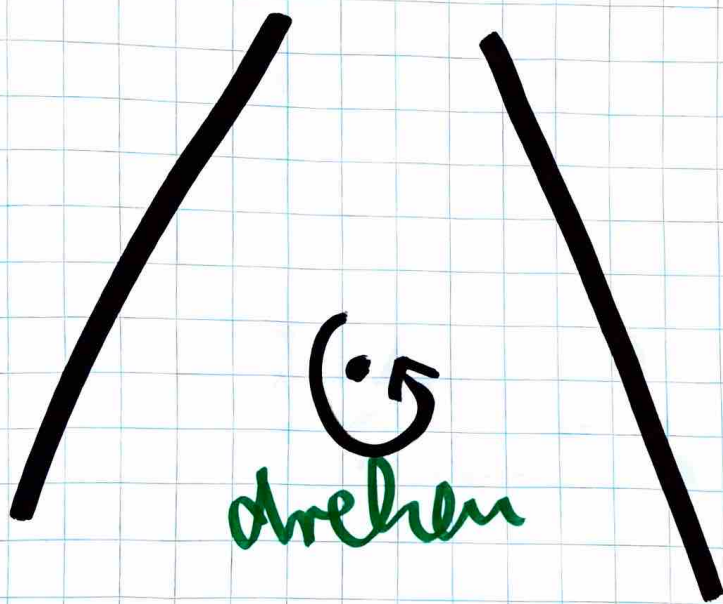
3.

"Mich selbst  
natürlich"?

Lass Dein  
ICH oben!

Werte

ICH



DU

Thema  
Aufgabe

einfach

gesund &  
stark bleiben

wenn meine

WERTE

WORTE

HANDLUNGEN

BEGRÜNDUNG

im Einklang bleiben

was mir wichtig  
ist...

sage ich...

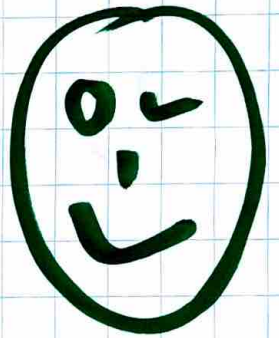
tue ich...

kann ich erklären!

Austausch  
eigene Beispiele

Muss ich mich  
immer recht-  
fertigen?

NEIN, NIE



Ach,... ich  
begründe  
das gern



# ethische Ver- antwortung

ethisch

Das  
universelle  
Gute

anti

Antwort

wort

⇓  
Mündigkeit

Wenn es mir selbst  
gut geht...

dann kann ich die  
Sprache des  
Guten sprechen

Auseln  
Grün

Für wo & bei wem nehme ich  
mir das vor am Wochenende?

Mobilnummern  
geben?



Viktor E. Frankl:

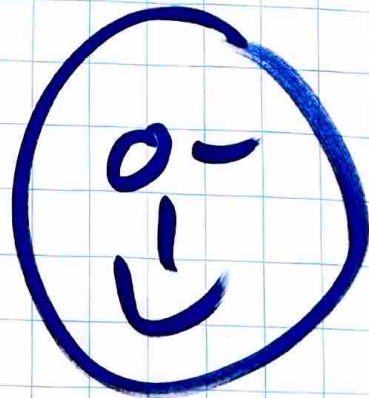
das schlechte

Gewissen ist ein

gutes, weil

gut funktionierendes

Gewissen





Nutzenprinzip

Schaffe möglichst

großen Nutzen für  
möglichst viele!

Verantwortungsprinzip

Beachte stets die

Folgen & Nebenfolgen!

Gesinnungsprinzip

Handle stets aus

reiner Gesinnung!

das KONZEPT der  
ME-TIME

Zeit für MICH

täglich

wöchentlich

monatlich

jährlich

# Verstehen (m) einer Person

WERTE

Was ist mir wichtig?

Ich finde jetzt erstmal wichtig

BEDÜRFNISSE

Was brauche ich?

Ich brauche gerade

GEFÜHLE

Wie fühle ich mich?

Ich fühle mich gerade

Ziele

Was möchte ich erreichen?

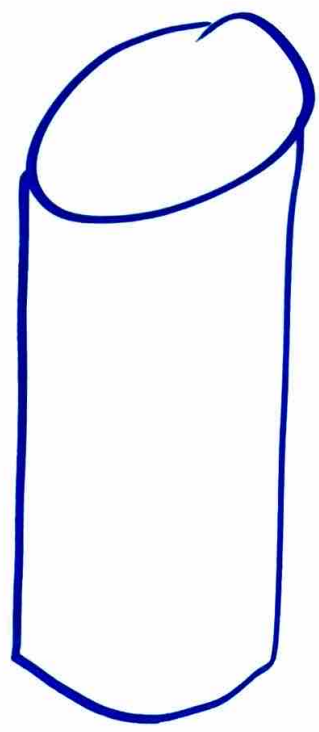
Ich möchte erreichen...

eigene  
**BEDÜRFNISSE**

sind  
vorgegeben!

Befindlichkeiten

Beispiele?



ICH brauche...  
gerade, jetzt

Rückhalt  
Bestätigung  
Ruhe  
Klarheit  
Wertdrückung  
Orientierung  
Entlastung

Essen  
Trinken  
Pause

Ich habe eine neue  
FREUNDIN...

STOP

ATMEN

LÄCHELN

LOCKERN

ICH SCHAFF'S

googeln

"Lern Snack

Nein sagen"

0,00 €

Mini-Online-Fort-  
bildung