

Lektion #2

Lebe Deine eigene Wahrheit

Entfalte Dein persönliches Wachstum

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was ist persönliches Wachstum	3
Der Wert des persönlichen Wachstums	5
Mehr Selbstbewusstsein	5
Eindeutige Selbsterkenntnis	6
Mehr Vertrauen	6
Positivere Denkweise	7
Bessere Beziehungen	7
Authentisches Leben	8
Du bist widerstandsfähiger	8
Verbessertes Zielbewusstsein	9
Mehr Begeisterung	9
Mehr Frieden und Erfüllung	10
Wie man persönliches Wachstum anstrebt	10
Verstehe Deine Stärken und Schwächen	11
Definiere Deine Ziele	11
Entwickle einen persönlichen Wachstumsplan	12
Suche nach neuen Fähigkeiten und Kenntnissen	13
Unterstützung finden	14
Bitte um Feedback	14
Suche einen Mentor	14
Was passiert, wenn wir nicht wachsen wollen	15
Stagnation	15
Mangel an emotionalem Bewusstsein	16
Emotionale Instabilität	17
Schlechte Beziehungen	17
Verfehlen von Zielen	18
Nicht Deine persönliche Wahrheit leben	18
Abschließende Gedanken	19
Literaturverzeichnis	20
Haftungsausschluss	21
Impressum	22
Copyright © 2021	22
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt	22

Einleitung

Wir alle haben Bereiche in unserem Leben, in denen wir von Wachstum und Entwicklung profitieren können. Die Wissenschaft, verschiedene Religionen und auch mit der Spiritualität vertraute Experten gehen inzwischen sogar davon aus, dass jeder Mensch auf der Erde ist, um sein ganzes Leben einen andauernden Lern- und Wachstumsprozess zu durchwandern. Wie auch immer Du zu Wissenschaft, Religion oder Spiritualität stehst, es ist schon allein unsere schnelllebige Zeit, die uns zwingt ständig dazuzulernen und zu wachsen.

Somit ist es von großem Vorteil, zu erfahren, wie man selbst wachsen kann. Wenn wir unser persönliches Wachstum entfalten, sehen wir Veränderungen in unserer Entwicklung, unserer Reife und werden in allen Lebensbereichen deutlich erfolgreicher.

Bevor wir uns jedoch an den Ergebnissen aus unserem persönlichen Wachstum erfreuen können, müssen wir zuerst verstehen, was Wachstum überhaupt ist, wie es uns wirklich nützt und wie wir es in unser Leben integrieren können.

Was ist persönliches Wachstum

Persönliches Wachstum ist der Prozess, sich selbst zu verstehen und zu entwickeln, um sein volles Potenzial ausschöpfen zu können. Grundsätzlich beinhaltet das persönliche Wachstum die Verbesserung

von Fähigkeiten, Wissen, persönlichen Qualitäten, Lebenszielen und Perspektiven.

Das Streben nach persönlichem Wachstum ist ein fortlaufender Prozess, der im Laufe des Lebens stattfinden sollte und dabei als Grundlage für emotionales, intellektuelles, körperliches und sogar spirituelles Wohlergehen dient. Auch wenn es immer mehr Singles gibt (zumindest in den Industrieländern), so darf in diesem Zusammenhang auch der Bereich der zwischenmenschlichen Beziehung nicht außer Acht gelassen werden. Grundsätzlich geht es beim Wachstum also immer darum, dass es Dir gut geht, in welcher Situation Du Dich auch immer befindest.

Persönliches Wachstum ergibt sich aus einem Prozess des aktiven Lernens, der aus einer mentalen Absicht hervorgeht, sich weiterzuentwickeln. Dabei ist auch der Glaube daran wichtig, dass man somit im Laufe der Zeit durch das Lernen neue Fähigkeiten und Kenntnisse entwickeln kann. Der Weg des persönlichen Wachstums ist für jeden Menschen einzigartig, da es keine einheitliche Struktur gibt, die das persönliche Wachstum eines Einzelnen ermöglicht. Wir Menschen sind eben alle verschieden und einmalig. Deshalb sollte jeder Mensch seinen eigenen Weg der Selbstentwicklung auf der Basis seiner persönlichen Werte und Ziele festlegen.

Wenn wir also unsere spezifischen ganz persönlichen Werte und Ziele für unsere weitere Entwicklung zugrunde legen, ist es logisch, dass auch die Auswirkungen des persönlichen Wachstums für jeden Einzelnen immer nur einzigartig sein können. Trotzdem gibt es einige gemeinsame

Merkmale, die jede Weiterentwicklung eines Menschen beinhaltet. Dies sind:

- Lernen, auf Situationen in einer stressfreien und gesunden Art zu reagieren (innerlich und äußerlich).
- Lernen, weniger hitzig zu reagieren.
- Eine positivere Denkweise entwickeln.

Der Wert des persönlichen Wachstums

Es gibt viel Wertvolles zu gewinnen, wenn wir in unserem Leben den Weg des ständigen persönlichen Wachstums einschlagen. Im Folgenden werden nun einige der Vorteile skizziert, die Du als Ergebnis Deines Strebens nach persönlichem Wachstum erfahren kannst.

Mehr Selbstbewusstsein

Eines der nützlichsten Dinge, das wir mit unserem persönlichen Wachstum erreichen können, ist die Steigerung des Selbstbewusstseins. Wenn wir uns um unser Selbstbewusstsein bemühen, erhalten wir wertvolle Informationen über unser Denk- und Verhaltensmuster.

Dies ermöglicht es uns dann, die Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern, die uns nicht dienlich sind. Gleichzeitig können wir aber auch alles, was uns nützlich ist, noch weiter verbessern. Eine Veränderung des Selbstbewusstseins kann am Anfang als recht gering erscheinen,

wird jedoch mit der Zeit zu wirklich großen Veränderungen in unserem Leben führen.

Eindeutige Selbsterkenntnis

Persönliches Wachstum bietet denen, die danach suchen, ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis darüber, wer sie sind und warum sie die Dinge tun, die sie tun. Es gibt im Prozess des persönlichen Wachstums entscheidende Perioden der Besinnung und Analyse, die tiefe Einblicke in Deine innere Motivation, Deine Denkmuster und auch Deine Verhaltensmuster bieten. Dies hilft Dir ungemein nicht nur mehr darüber zu erfahren wer Du bist, sondern wird Dir auch helfen, Entscheidungen darüber zu treffen, wer Du in Zukunft sein möchtest.

Mehr Vertrauen

Je besser wir uns selbst kennen und je mehr Einblick wir in unsere Denk- und Verhaltensmuster haben, desto besser verstehen wir, wer wir sind und was uns tatsächlich antreibt.

Dies führt dazu, dass wir uns sicherer fühlen, wir selbst zu sein und unseren Leidenschaften und Werten zu folgen. Wenn wir sehen, dass wir in bestimmten Bereichen unseres Lebens Fortschritte machen, können wir deutlich mehr Vertrauen in unsere Fähigkeiten und unser Wissen gewinnen. Mit diesem Vertrauen entsteht ein weiterer Nutzen für unser Leben.

Positivere Denkweise

Persönliches Wachstum anzunehmen erfordert ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis und Besinnung, die uns helfen, jene Denkweisen und Einstellungen zu erkennen, die uns nicht dienlich sind. Als Ergebnis dieser Erkenntnisse können wir uns dafür entscheiden, die gegen uns arbeitenden negativen und kritischen Denkmuster zu ändern. Damit werden wir dann mehr Positivität annehmen, die unserem Leben deutlich besser dient.

Persönliches Wachstum hilft uns somit, mehr Kontrolle über unsere Einstellungen und Denkweisen zu erlangen und zu verhindern, dass die Negativität unserer Gesellschaft zu viel Chaos in unserem Leben anrichtet.

Bessere Beziehungen

Unsere Beziehungen können auch von unserem Streben nach persönlichem Wachstum sehr stark profitieren. Wenn wir beginnen unser Privatleben zu verbessern, hilft es uns, auf angenehme und sinnvolle Weise mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Die daraus entstehenden zwischenmenschlichen Verbindungen bewegen sich dann auf einer sehr harmonischen Ebene.

Wenn Du lernst, Dich selbst mehr wertzuschätzen, lernst Du auch andere Menschen mehr wertzuschätzen. In Dich selbst zu investieren zeigt Dir, wie Du in Deinem Leben in sinnvolle Beziehungen investierst und diese zum Wohle aller Beteiligten aufbauen kannst. Darüber hinaus

hilft Dir der Prozess des persönlichen Wachstums, die Kontakte zu erkennen, die Dir nicht dienlich sind oder Dir sogar schaden. Verabschiede Dich umgehend von solchen Menschen mit einem freundlichen und bestimmten 'Lebewohl'. Und wieder hast Du dabei etwas gelernt und schon bist Du wieder gewachsen.

Authentisches Leben

Das Bewusstsein, das Du gewinnst, wenn Du Dein persönliches Wachstum ausbaust, hilft Dir mehr mit Deinem wahren Selbst in Einklang zu kommen. Wenn Du mehr darüber erfährst, was Dich antreibt, was Dir wichtig ist und was sich hinter Deinen Gedanken und Handlungen verbirgt, bist Du in der Lage mehr Du selbst zu sein. Dann ist es ganz einfach für Dich Gedanken oder Verhaltensweisen abzulegen, die eigentlich zum Gedankengut anderer gehören und nicht mit dem übereinstimmen, was Dir selbst wirklich wichtig ist.

Du bist widerstandsfähiger

Die Reise des persönlichen Wachstums hilft Dir auch, widerstandsfähiger zu werden. Mit zunehmender Reife lernst Du, in Deinem persönlichen Fluss (engl. 'Flow') zu bleiben und Dich trotzdem an Veränderungen, Herausforderungen und Schwierigkeiten anpassen zu können. Infolgedessen bist Du immer mehr in der Lage, die Härten des Lebens zu meistern, statt Dich von ihnen in Deinem Tatendrang behindern oder gar stoppen zu lassen.

Verbessertes Zielbewusstsein

Wenn Du Fortschritte in Richtung persönlichem Wachstum machst und an Selbstbewusstsein gewinnst, wirst Du immer mehr in Einklang mit dem kommen, was Dir im Leben wirklich wichtig ist. Das bedeutet, je mehr Du über Dich selbst und Deine Beweggründe erfährst, desto größer wird Dein Zielbewusstsein werden.

Wenn Du mehr darüber erfahren hast, wer Du bist und was für Dich von Bedeutung ist, bist Du nicht länger bereit, Zeit und Energie mit Menschen oder Dingen zu verschwenden, die Dir nicht dienlich sind. Vielmehr wirst Du Dich deutlich stärker zu dem hingezogen fühlen, was Du wirklich tun und mit wem Du tatsächlich zusammen sein möchtest. Dies wird nicht nur Deinem Leben, sondern auch der Gemeinschaft als Ganzes einen eindeutigen Mehrwert erbringen.

Mehr Begeisterung

Wenn Du wächst und erste Fortschritte in Deinem Leben siehst, wird es Dir helfen Dich wirklich an Deinem Wachstumsprozess zu erfreuen, und es wird Dich dazu antreiben, noch mehr erreichen zu wollen. Darüber hinaus führt persönliches Wachstum oft zu neuen Möglichkeiten, interessanten Menschen und herausfordernden Abenteuern, die das Leben noch aufregender und lohnenswerter machen. Es wird Dich begeistern. Versprochen!

Mehr Frieden und Erfüllung

Persönliches Wachstum und die damit einhergehende absichtliche Veränderung von Person und Persönlichkeit sind ein üblicher Bestandteil dieses Prozesses. Dieser Teil hilft dem sich verändernden Menschen auch auf die Lebensbereiche zu schauen, die seine Zufriedenheit deutlich schmälern.

Wer sich also mit solch unangenehmen Lebensbereichen beschäftigt, trotzdem dass diese dem gewünschten Lebensstil entgegenwirken, wird sehr schnell merken, dass er es hier mit seinen Schlüsselbereichen zu tun hat. Bist Du also in der Lage in diesen Schlüsselbereichen, trotz lästiger Nebenwirkungen, Fortschritte zu erzielen, so wirst Du merken, dass Du innerlich ruhiger wirst und insgesamt mehr Glück, Frieden und Erfüllung empfindest.

Wie man persönliches Wachstum anstrebt

Es gibt keinen festen Weg, um persönliches Wachstum anzustreben. Meist ist der Prozess individuell und sieht für jede Person, die sich dafür entscheidet, anders aus. Es gibt jedoch einige allgemeingültige Dinge, die Du tun kannst, um den Prozess des persönlichen Wachstums zu beginnen. Im folgenden möchte ich auf die wichtigsten dieser Dinge näher eingehen.

Verstehe Deine Stärken und Schwächen

Mehr über sich selbst zu erfahren ist der Schlüssel zum Streben nach persönlichem Wachstum. Du musst wissen, was Du wirklich gut kannst, damit Du genau diese Dingen zu Deinem Vorteil nutzen kannst. Gleichzeitig musst Du Dir aber auch der Bereiche Deines Lebens bewusst sein, für die Du mehr dazulernen solltest, damit Du Dich dort verändern und verbessern kannst.

Ein solides Verständnis Deiner Stärken und Schwächen hilft Dir also, immer Deine beste Leistung in den verschiedenen Lebensbereichen abrufen zu können. Zum gleichen Zeitpunkt ist es aber notwendig bewusste Veränderungen vorzunehmen, damit Du Dich tatsächlich zu Deinem besten Selbst entwickeln kannst.

Definiere Deine Ziele

Es ist wichtig, sich selbst Ziele zu setzen, wenn Du persönliches Wachstum anstrebst. Dabei ist es aber nicht nur wichtig den Willen zum Wachstum zu haben. Mindestens ebenso entscheidend für eine erfolgreiche persönliche Entwicklung ist es, sowohl Deine spezifischen Ziele als auch den Weg dorthin zu kennen und zu skizzieren.

Dabei musst Du bei der Beschreibung des Weges nicht ganz so exakt vorgehen, da sich dieser mit der Zeit immer wieder ändern wird. Bei der Setzung der Ziele ist aber eine deutlich genauere Definition erforderlich. Deshalb empfehle ich die sogenannte SMART-Methode. Diese Methode besagt, dass Du Deine Ziele **s**pezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch

und terminiert festlegen sollst. Diese Methode wurde im Arbeitsbuch 1 schon näher erläutert. Hier nochmals zur Verdeutlichung (Quelle: <https://karrierebibel.de/smart-methode/>):

- **Spezifisch:** Ziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren.
- **Messbar:** Qualitative und quantitative Messgrößen bestimmen.
- **Attraktiv:** Plane so, dass Du auch wirklich Lust dazu hast, Deine Ziele zu erreichen.
- **Realistisch:** Die zielgerichtete Aufgabe sollte innerhalb einer machbaren Zeitspanne und mit realistischen Mitteln lösbar sein.
- **Terminiert:** Ziele immer zeitlich bindend planen: Was ist bis wann zu erledigen?

Entwickle einen persönlichen Wachstumsplan

Einen Plan zu haben ist ebenfalls ein wichtiger Teil des Prozesses zum persönlichen Wachstum. Deine Ziele zu kennen, ist ein sehr wichtiger Anfang. Trotzdem ist es auch notwendig mindestens den ersten kleinen Schritt zu kennen, der Dich wenigstens in die Richtung Deines Zieles bringt.

Die einzelnen Schritte auf dem Weg zu Deinem Ziel werden im Projektmanagement üblicherweise als “Meilensteine” bezeichnet. Also stellst Du Deinen Plan so auf, dass Du den ersten Meilenstein definierst und ihn mit all Deiner Kraft zu erreichen versuchst. Hast Du ihn erreicht, so hast Du über den Weg Deiner Zielerreichung schon so viel Kenntnis erlangt, dass Du zumindest weißt, was als nächstes zu tun ist. Dieses

Tun definierst Du dann als Deinen zweiten Meilenstein. Bist Du am zweiten Meilenstein angelangt, kennst Du den Dritten, usw. usw. So entsteht Schritt für Schritt Dein Plan und Du kommst Deinem Ziel immer näher.

Auch für die Definition der Meilensteine kannst Du wiederum das SMART-Akronym (**s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttaktiv, **r**ealistisch, **t**erminiert) verwenden.

Suche nach neuen Fähigkeiten und Kenntnissen

Persönliches Wachstum ist ein kontinuierlicher und lebenslanger Entwicklungsprozess. Eine der besten Möglichkeiten, um zu wachsen, besteht darin, neues Wissen und neue Fähigkeiten zu erwerben. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen, z. B. durch einen Kurs, das Ansehen einer Dokumentation, eine Diskussion oder auch nur das Lesen eines Buches oder eines Artikels.

Wenn Du jeden Tag nur ein wenig dafür tust, um Dein Wissen zu vergrößern oder Deine Fähigkeiten zu verbessern, wirst Du unweigerlich eine bessere Person werden, die mit immer mehr Information und Können ausgestattet ist. Nach einer gewissen Zeit wird dies zur Gewohnheit und führt Dich zu einem Leben voller Kompetenz und Erfolg.

Unterstützung finden

Manchmal brauchen wir alle eine Person oder eine Gruppe von Menschen, die uns helfen. Auch die Kontaktaufnahme zu den Personen um uns herum, die erfahrener, sachkundiger oder vernetzter sind, kann uns helfen, zu wachsen. Wenn wir Zeit damit verbringen, Menschen zu beobachten und mit ihnen zu interagieren, die schon etwas fortgeschrittener sind als wir selbst, holen wir uns unweigerlich Informationen und Fähigkeiten von ihnen, die uns bei unseren Bemühungen zugute kommen.

Bitte um Feedback

Oft ist es schwierig, Bereiche zu erkennen, in denen wir uns selbst verbessern müssen. Deshalb brauchen wir den Input anderer Menschen, um einen tieferen Einblick in uns selbst zu erhalten.

Wenn wir um Feedback von Menschen bitten, sollten dies Personen sein, mit denen wir viel Zeit verbringen, oder solche die uns häufig beobachten können. Dann ist es möglich über uns selbst wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen. Somit werden wir erfahren, woran wir noch arbeiten müssen und inwiefern wir uns schon verbessert haben.

Suche einen Mentor

Ein Mentor ist eine Person, die speziell mit Dir zusammenarbeiten und Dir helfen kann, in einem bestimmten Lebensbereich zu wachsen oder

Dir spezifische Kenntnisse anzueignen. Natürlich sollte Dein Mentor in seiner Karriere, seinen Fähigkeiten oder seinem Wissen in dem für Dich sinnvollen Kompetenzbereich weiter fortgeschritten sein als Du selbst. Dann, und nur dann, kann er Dir auf der Grundlage seiner Erfahrungen, Verbindungen und Kenntnisse zu Informationen verhelfen, die Dich wiederum in Deiner Karriere und Deinem Leben voranbringen können.

Die Führung und Anleitung eines Mentors kann Dir helfen, Fehler zu vermeiden, Verbindungen herzustellen und spezielle Informationen zu erhalten. Das spart für Dich vor allem immens viel Zeit, da Du diese ganzen Dinge nicht extra ausprobieren oder mühsam selbst zusammensuchen musst.

Was passiert, wenn wir nicht wachsen wollen

Wenn wir es ablehnen oder versäumen, persönliches Wachstum als einen festen Bestandteil in unser Leben zu integrieren, können wir davon ausgehen, dass dies einige negative Auswirkungen auf unser Dasein haben wird. Die folgenden Punkte beschreiben die wichtigsten Negativa, die Du für die Mißachtung Deines Wachstums erwarten kannst.

Stagnation

Das Schlimmste, was passieren wird, wenn Du nicht nach persönlichem Wachstum strebst, ist, dass Du aufhörst, Fortschritte zu machen. Dies

bedeutet, dass Dein Leben sehr schnell stagniert und es darin keine positiven Veränderungen, also auch keine Erfolgserlebnisse, geben wird.

Tatsächlich wirst Du in vielen Fällen mental, emotional und sogar körperlich nachlassen, da es keine Aktivitäten oder Informationen gibt, die Dir helfen, Dich zu verbessern oder in irgendeiner Weise voranzukommen.

Du kannst Dir sicher sein, ein solches Leben ist furchtbar langweilig und öde!

Mangel an emotionalem Bewusstsein

Ein anderer Punkt, der uns durch mangelndes persönliches Wachstum behindert, ist die negative Wirkung auf unser (Selbst-)Bewusstsein.

Wenn wir uns auf den Prozess des persönlichen Wachstums einlassen, gewinnen wir die Erkenntnisse, mit denen wir uns selbst besser einschätzen können. Ohne diese Aktivitäten erhalten wir jedoch nicht mehr die Informationen, die wir benötigen, um uns selbst richtig zu verstehen. Das wiederum verhindert zu erkennen, was uns antreibt und was die zugrunde liegenden Faktoren sind, die unser Denken und Verhalten beeinflussen.

Wir werden somit zu einem Fremden im eigenen Körper, und wissen noch nicht einmal warum.

Emotionale Instabilität

Natürlich führt ein Mangel an emotionalem Bewusstsein zu emotionaler Instabilität. Wenn Du keine Informationen über Deine inneren emotionalen Prozesse besitzt, ist es schwierig, Deine Emotionen zu kontrollieren.

Dies kann für Dich vor allem sehr unangenehm werden, wenn es um den Bereich der Selbstbeherrschung geht. Leicht reizbare Menschen sind in unserer Gesellschaft nicht sehr beliebt, was eine entsprechende Ausgrenzung aus dem Bekanntenkreis zur Folge haben könnte. Auch der Umgang mit Stress, beruflichen oder privaten Herausforderungen wird schwieriger. Durch solche Schwierigkeiten werden die emotionalen Reaktionen immer weiter gesteigert, bis es sogar zu gesundheitlichen Problemen kommt.

Schlechte Beziehungen

Ein Versäumnis, persönliches Wachstum zu verfolgen, kann auch Deine persönlichen und beruflichen Beziehungen beeinträchtigen. Während andere Menschen ihren eigenen Wachstums- und Entwicklungsprozess fortsetzen, wirst Du auf der Stelle treten.

Wenn sie voranschreiten und Du entweder stagnierst oder sogar rückwärts gehst, wird es für die anderen oft schwierig, die Beziehung zu Dir aufrechtzuerhalten. Mit der Zeit beginnen sich Deine Beziehungen, die einst stark und gesund waren, zu verschlechtern und sich sogar aufzulösen, wenn sich die anderen fortentwickeln und Du zurück bleibst.

Das ist auch recht einfach nachzuvollziehen. Denn, worüber sollen sich Deine Bekannten noch mit Dir unterhalten? Irgendwann ist es, als ob Du in einer längst vergangenen Welt lebst und sie Aliens aus der Zukunft sind.

Verfehlen von Zielen

Es ist fast ein Ding der Unmöglichkeit, Ziele erreichen zu wollen, ohne dass ein persönliches Wachstum stattfindet. Das Erreichen von Zielen erfordert bewusste Schritte nach vorne, die Dich dorthin bringen, wo Deine Ziele schon sind.

Dies ist jedoch so gut wie unmöglich, wenn Du Dich nicht ständig in einem Wachstumsprozess befindest. Denn das Streben nach Wachstum hilft uns dabei, Stärken zu entdecken, die wir nutzen können, um unsere Ziele zu erreichen. Gleichzeitig können wir unsere Schwächen identifizieren, daran arbeiten und so lange verbessern, bis sie sich als Hilfe zur Zielerreichung eignen.

Ohne diese ständige Arbeit an Dir selbst wirst Du also schnell an Grenzen stoßen, die das Erreichen Deiner gesteckten Ziele verhindern.

Nicht Deine persönliche Wahrheit leben

Ohne Dein größtmögliches Wachstumsniveau zu erreichen und Dein wahres Selbst zu werden, kannst Du Deine persönliche Wahrheit nicht leben. Mit Deinem persönlichen Wachstum ist Dir der ultimative Spaß an

Deinem wahren Leben garantiert, ohne Wachstum ist Dein Dasein öde und leer.

Also hab Spaß am Wachsen und somit Spaß am Leben!

Abschließende Gedanken

Sich die Zeit zu nehmen, an sich selbst zu arbeiten, ist ein wichtiger Teil davon Deine persönliche Wahrheit zu leben. Die Methode der Selbstentwicklung ist eine der effektivsten Möglichkeiten, diesen Prozess der Selbstverbesserung zu beginnen.

Wenn wir bewusste Maßnahmen ergreifen, um uns selbst zu verbessern, wie z. B. um Feedback zu bitten, neue Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen und Ziele und Zielpläne für uns selbst aufzustellen, können wir sehr wertvolle Schritte zur Verbesserung unserer Person und unserem gesamten Leben gehen. Als Ergebnis dieser Handlungen werden wir mit Sicherheit mehr Zuversicht erreichen, bessere Beziehungen haben, ein größeres Selbstbewusstsein erzielen und ein tieferes Gefühl der persönlichen Erfüllung im Leben feststellen.

Die Entscheidung, persönliches Wachstum in unserem Leben nicht anzunehmen, kann jedoch zu einem miesen emotionalen Bewusstsein, schlechten Beziehungen, dem Verfehlen von Zielen und einer langweiligen Stagnation führen. Solche Negative können zusätzlich als eindeutig gesundheitsschädlich eingestuft werden.

Das Streben nach persönlichem Wachstum ist daher ein offensichtlicher Vorteil, den wir alle in irgendeiner Form anstreben sollten, ja sogar müssen. Ein Wachstum ist auch dann erstrebenswert, wenn es nur sehr schleppend geschieht. Die Hauptsache ist, unser Leben bewegt sich vorwärts.

Literaturverzeichnis

Bernock, D. (5. Januar 2021). 12 bemerkenswerte Vorteile für Veränderungen und persönliches Wachstum.
<https://www.daniellebernock.com/12-benefits-to-change-and-personal-growth/>

CoufoundersRetreat. (18. April 2019). Was ist persönliches Wachstum und warum ist es wichtig?
<https://cofoundersretreat.com/what-is-personal-growth-and-why-is-it-important/>

Forsythe, F., LL.M., & M.Phil. (6. September 2017). 5 Warnzeichen dafür, dass Ihr persönliches Wachstum aufgehört hat (und was zu tun ist).
<https://www.learning-mind.com/personal-growth/>

Puddicombe, A. (3. September 2013). Persönliches Wachstum. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-some-headspace/201309/personal-growth>

Was passiert psychologisch mit uns, wenn wir kein persönliches Wachstum erleben? (n.d.). Quora - A place to share knowledge and better understand the world.

<https://www.quora.com/What-happens-to-us-psychologically-if-we-dont-experience-personal-growth>

SMART-Methode: Ziele richtig setzen und erreichen

<https://karrierebibel.de/smart-methode/>

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buches ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2021

Name: Benno Siegrist
Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens
Web: <https://meisteredeinleben.de>
eMail: info@meisteredeinleben.de
Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne

besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.