

SELBSTFÜHRUNG BEGINNT MIT SELBSTVERSTÄNDNIS



TIPPS ZUR BEWUSSTEN
ENTWICKLUNG DEINER BIG FIVE
EIGENSCHAFTEN

Dominique Giger
Speakerin | Consultant | Coach
für Mindset, Leadership & Transformation

 info@dominiquegiger.ch
 www.dominiquegiger.ch
 Host des Y-SHIFT Podcasts

Hintergrundbild: Mirella Callage



OFFENHEIT FÜR NEUES 5 WEGE ZUR ENTWICKLUNG



☐ Lies Bücher ausserhalb Deiner Komfortzone

z. B. Philosophie, Sci-Fi, andere Kulturen

☐ Entdecke neue Orte auch im Alltag

z. B. ein neues Café, ein anderer Weg

☐ Mach wöchentlich etwas völlig Neues

z.B. ein neues Rezept

☐ Sag aktiv „Ja“ zu Neuem

☐ Umgib Dich mit offenen Menschen

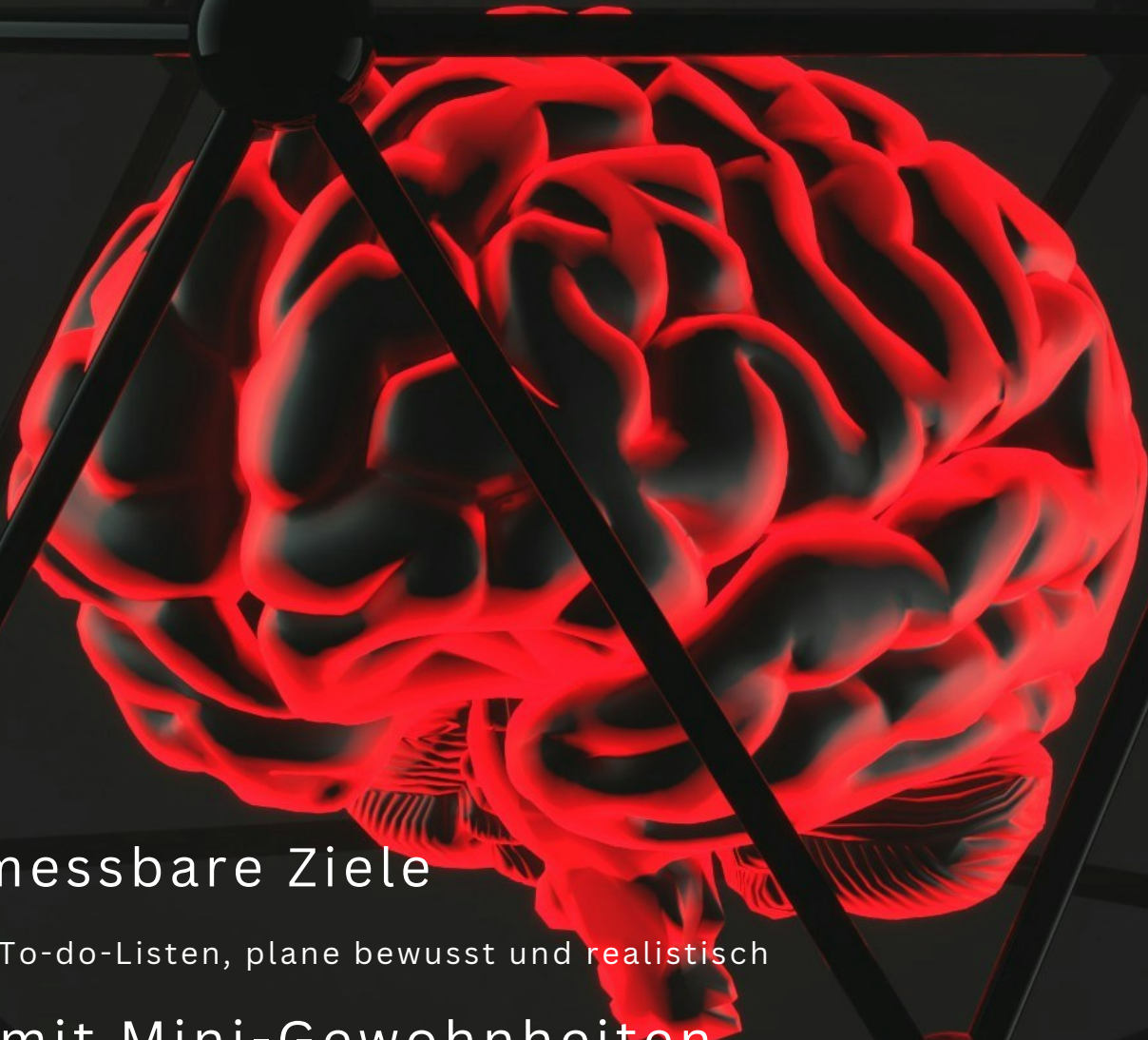
Offenheit ist ansteckend

GEWISSENHAFTIGKEIT



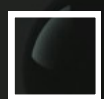
STRUKTUR & DRANBLEIBEN

5 TRAININGSIMPULSE



Setze messbare Ziele

Arbeite mit To-do-Listen, plane bewusst und realistisch



Starte mit Mini-Gewohnheiten

z.B. täglich 30 Minuten Fokuszeit am Morgen



Nutze visuelle Anker (Planner, Tracker)

Kalender, To-Do Listen, Habit-Tracker



Belohne Zuverlässigkeit

Regelmässig Erfolge feiern motiviert zum weitermachen



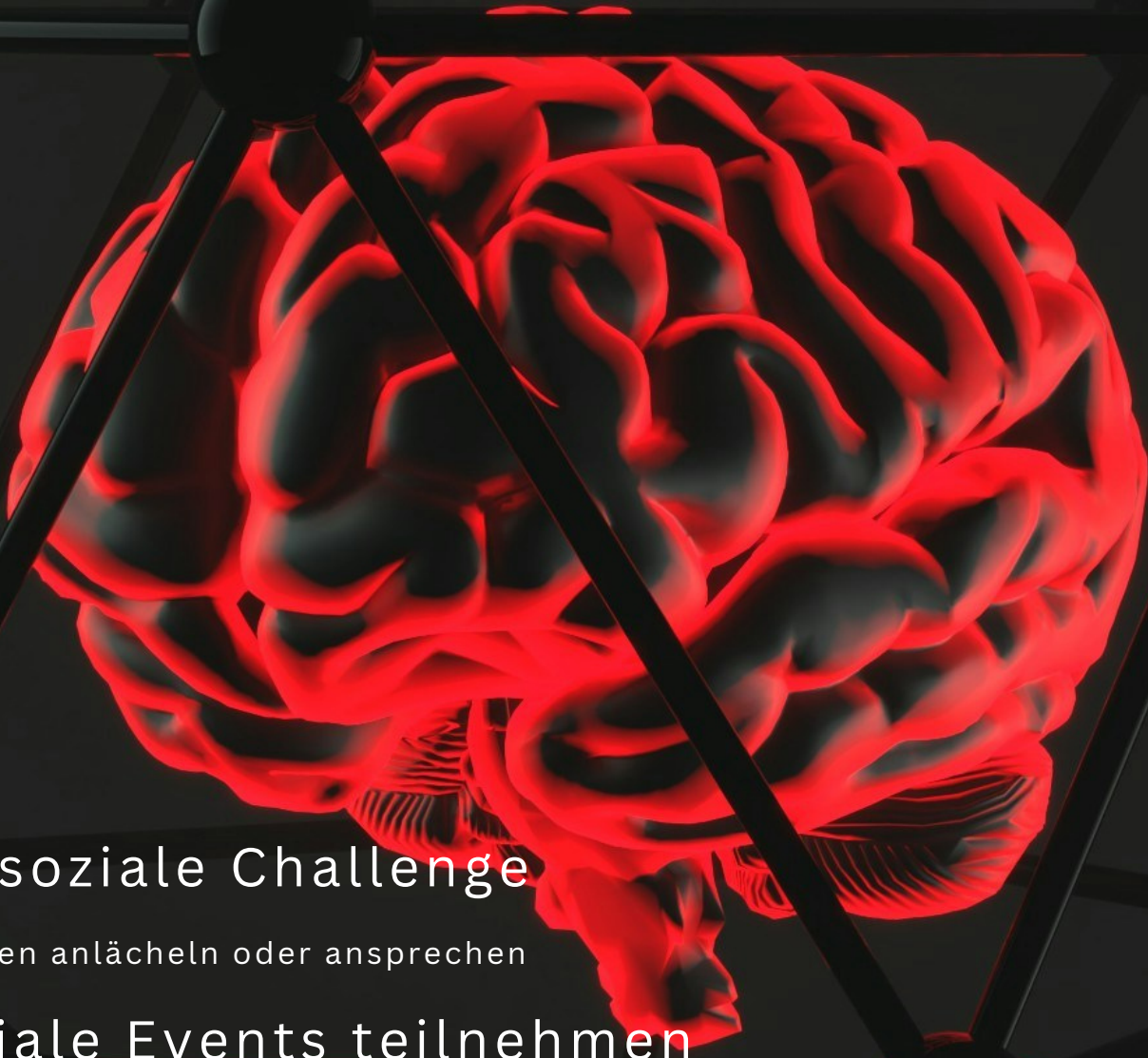
Reflektiere deinen Fortschritt

z.B. "Was habe ich heute zuverlässig erledigt?"



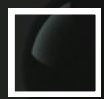
EXTRAVERSION

MEHR PRÄSENZ & KONTAKTFREUDE – 5 ÜBUNGEN



Kleine soziale Challenge

z. B. jemanden anlächeln oder ansprechen



An Soziale Events teilnehmen

z.B. Melde dich bei Gruppen-Events oder Meetups an



Smalltalk bewusst üben

z.B. bei der Arbeit in der Pause



Energiequellen reflektieren

z.B. Plane wöchentliche Kontaktmomente mit Energiegebern



Körpersprache trainieren

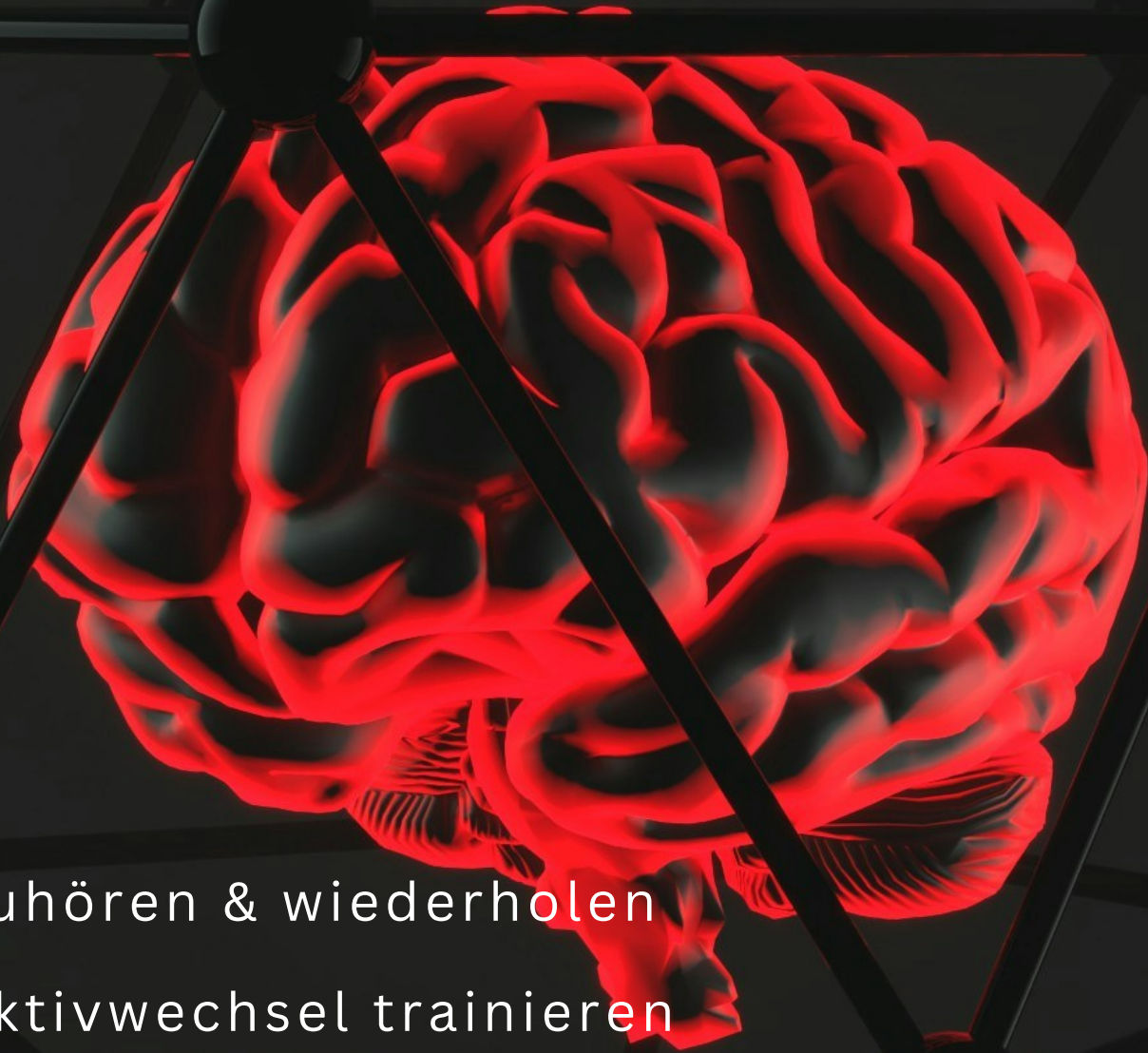
z.B. lächeln, Augenkontakt

VERTRÄGLICHKEIT

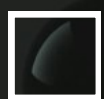


EMPATHIE & VERBINDUNG

5 IDEEN



Aktiv zuhören & wiederholen



Perspektivwechsel trainieren

z.B. "Was könnte mein Gegenüber gerade brauchen?"



„Ich-Botschaften“ nutzen statt Vorwürfe

z.B. "Ich fühle mich..." statt "Du hast..."



Impulse beobachten statt bewerten

z.B. "Urteile ich schnell?"



Konflikte empathisch führen

Dialoge auch bei Meinungsverschiedenheiten

RESILIENZ

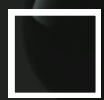


WENIGER REIZBARKEIT,
MEHR INNERE RUHE – 5 TIPPS



Achtsamkeit trainieren

z. B. Gehmeditation, Bodyscan oder Atemfokus



Reframing

z.B. „Was könnte auch gut an dieser Situation sein?“



Bewegung für Stressabbau



Reizkonsum bewusst reduzieren

z.B. Social Media Detox, negative Medien



Soziale Unterstützung stärken

emotionale Stabilität entsteht auch durch Zugehörigkeit