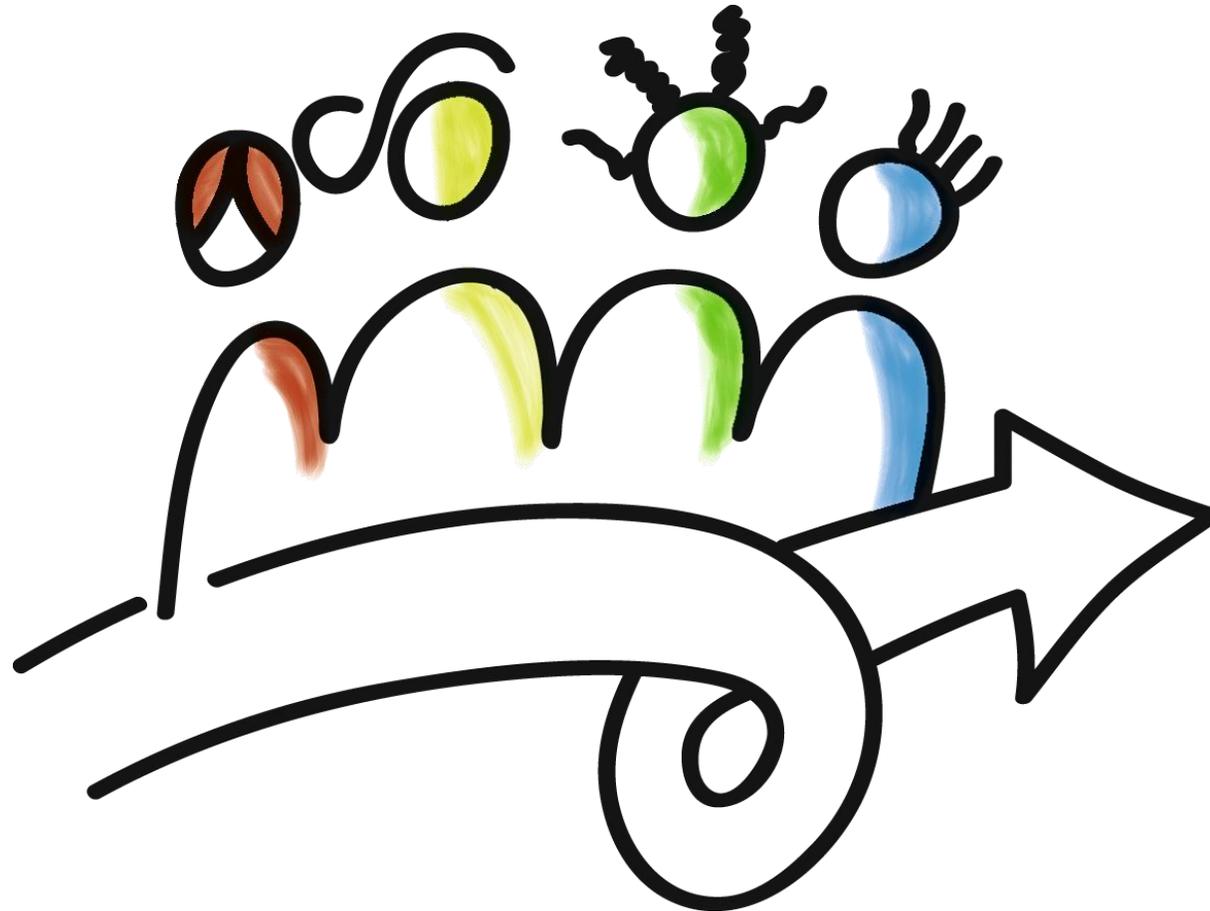


„Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht!“



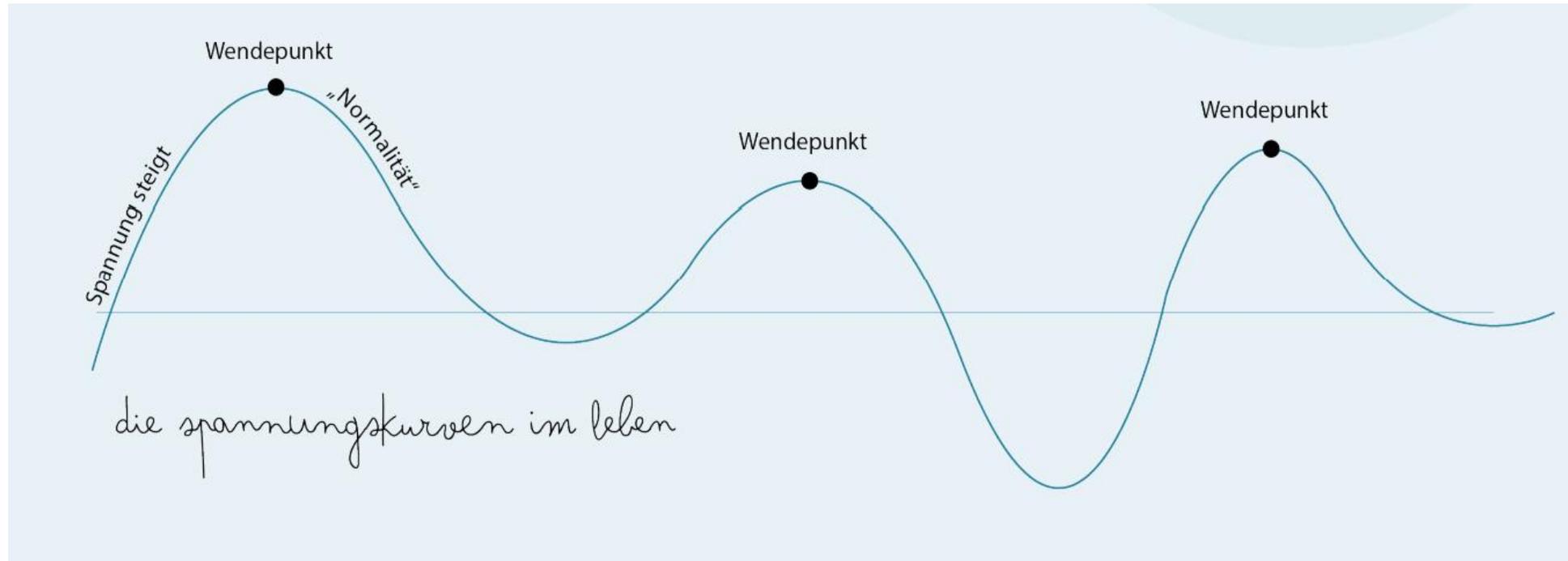
"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

# „Sich besser kennenlernen“

✓ Bereit für ein stärkeres Leben?



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

# Erkenne Dich selbst - Das bin ich!

"Das bin ich"  
**Selbsterkenntnis**

"Ich bin gut"  
**Selbstannahme**

**So offenbart sich  
Selbstbewusstsein**

**Selbstwirksamkeit**  
"Ich kann das"

**Selbstverantwortung**  
"Ich bin der Herr über mein Leben"

**Selbstachtung**  
"Ich respektiere mich"

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



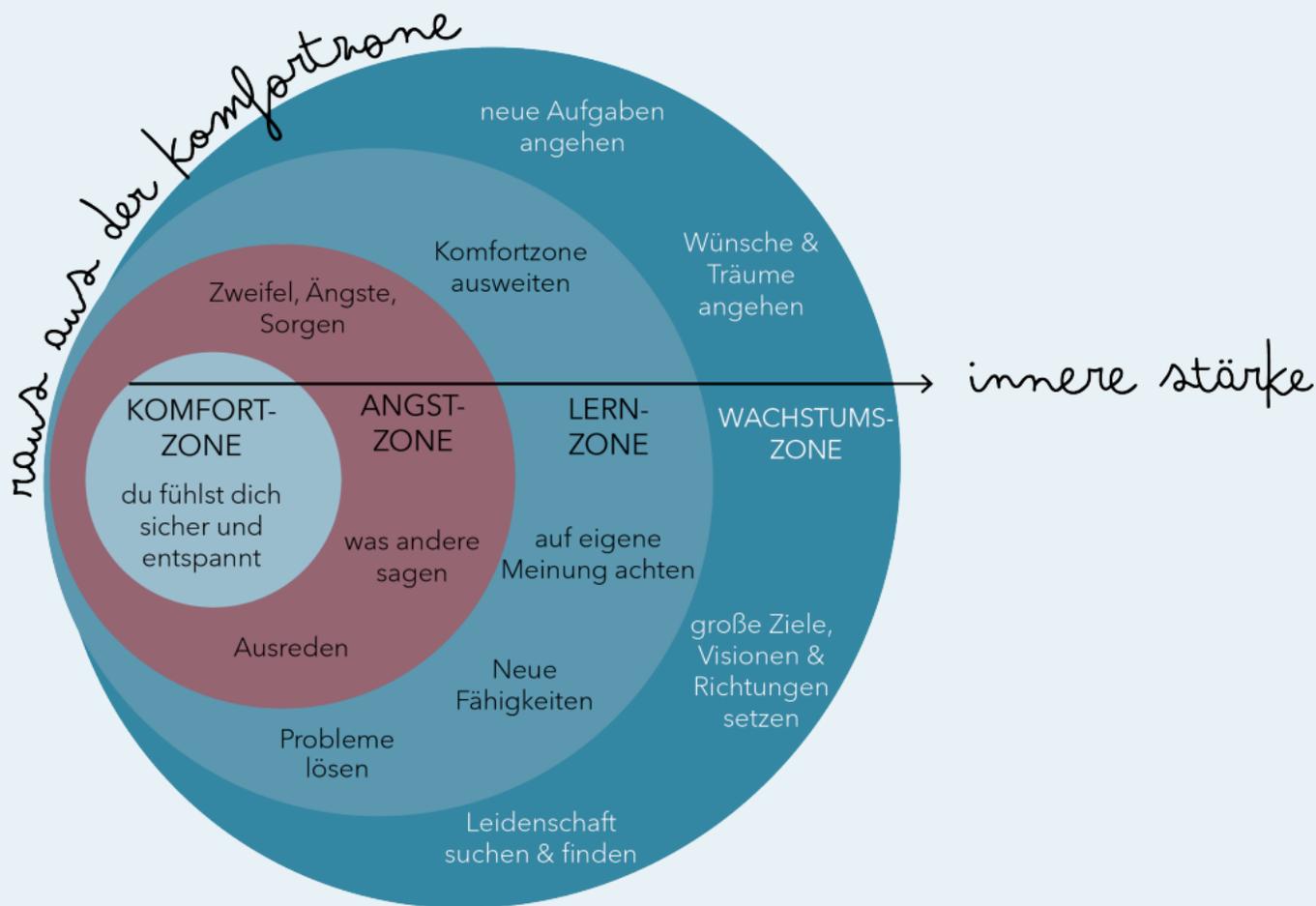
# „Erkenne Dich selbst“ - Akademie PERSO-train Bettina Schell

**Sei neugierig,  
was passiert,  
wenn du dich taust,**

du selbst zu sein,  
an dich zu glauben,  
neue Erfahrungen zu machen  
deinen Weg zu gehen,  
etwas Neues zu wagen,  
deine Träume zu leben.



PERSO-train by  
Bettina Schell



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"

persolog Persönlichkeits-Modell

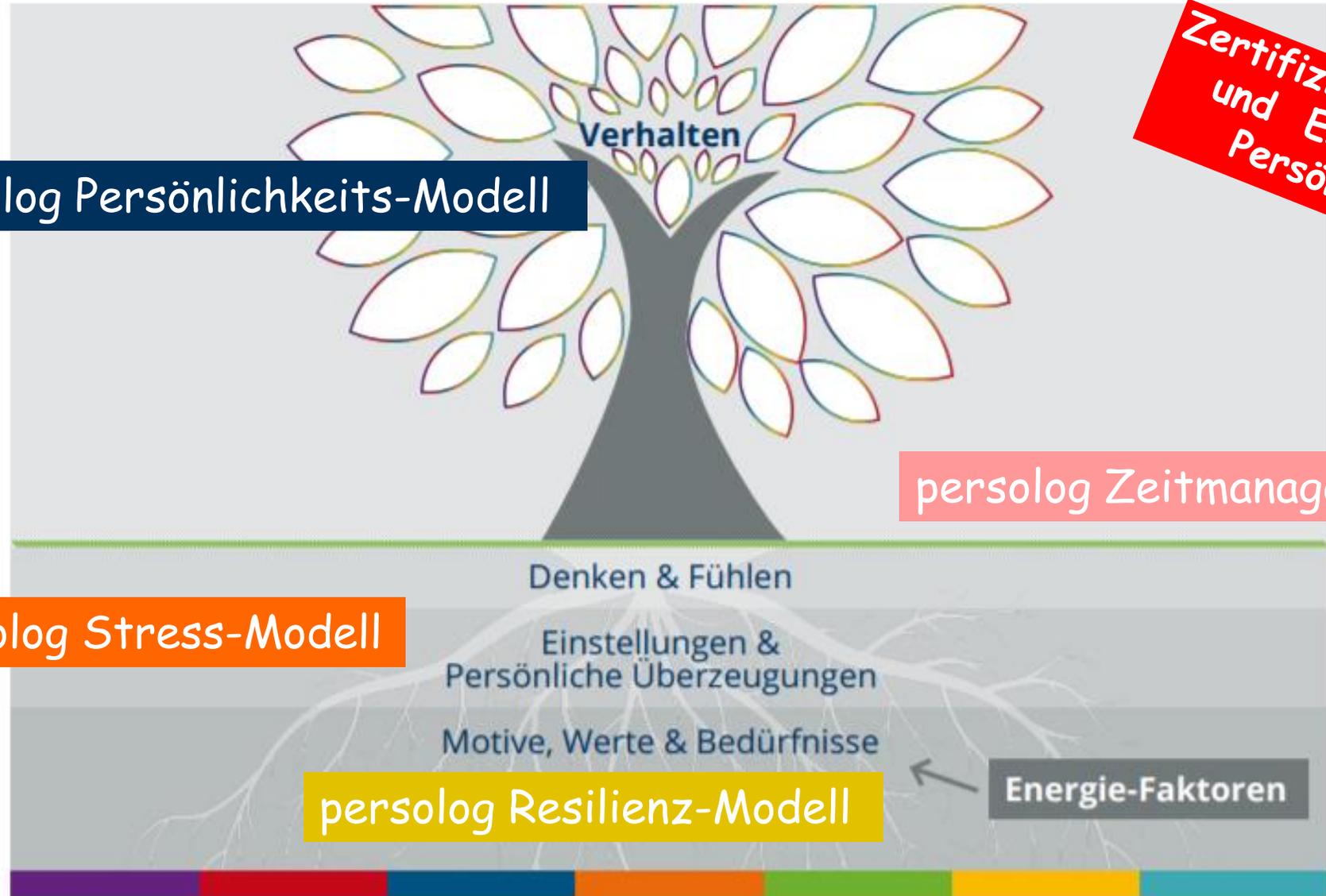
Zertifizierte Trainerin  
und Expertin für  
Persönlichkeit

persolog Zeitmanagement-Modell

persolog Stress-Modell

persolog Resilienz-Modell

Energie-Faktoren



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

## Zufriedenheit

### Zeit- und Selbstmanagement

„Konzentration auf das Wesentliche im digitalen Arbeitsalltag“

**Beruflichen und privaten Erfolg**

**Persönlichkeitsentwicklung**

„Stärken stärken“

Erkenne

Dich selbst...

Sich selbst  
werteorientiert führen

seine Stärken  
fokussiert entwickeln

Deine Stärken

stärken...

**Widerstandskraft in Krisenzeiten durch Resilienz**

**Wie sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern**  
„Der Unterschied macht wer wieder aufsteht.“

**Balance**

**Stressmanagement beruflich/privat**  
„Ihr persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit.“

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

## Einführung

Quellen der Stärken  
entdecken in  
Bereich deiner Wahl

**WARUM**

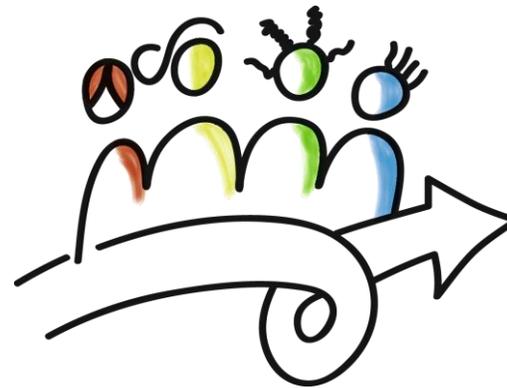
Der Selbst-Check  
hilft Dir zu prüfen,  
wo du gerade  
stehst

## Selbst-Test

Beantworte  
Fragen über Dich  
und dein Leben

**KENNEN**

# You can do it!



**Aktionsplan und  
Erfolgstagebuch**

Dokumentiere  
deine Fortschritte

**TUN**

Damit schaffst du  
Dir selbst einen  
Überblick

**Stärken-Coaching**

Input für  
Veränderungen/  
Workbook mit  
Impulsen

**KÖNNEN**



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"

# Bausteine von Deiner „Erkenne Dich selbst“- Akademie

Basic	Select	Premium
<p>Kurzfragebogen &amp; Analyse eines Bereiches:</p> <p><b>Strategieplaner für</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönlichkeit Verhaltensprofil</li> <li>- Zeit und Persönlichkeit</li> <li>- Stress und Persönlichkeit</li> <li>- Resilienz und Persönlichkeit</li> </ul> <p>199,00 €</p> <p><b>Plus ein Quickcheck deiner Wahl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhalten oder Zeit oder Stress oder Resilienz</li> </ul> <p>19,95 €</p>	<p>Ausführlicher Fragebogen &amp; Analyse eines Bereiches:</p> <p><b>Profilfragebogen für</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltensprofil Persönlichkeit oder</li> <li>- Zeit- und Selbstmanagement oder</li> <li>- Stressprofil beruflich und privat oder</li> <li>- Resilienzprofil</li> </ul> <p>299,00 €</p> <p><b>Plus ein Quickcheck deiner Wahl zu einem zweiten Stärken-Bereich</b></p> <p>19,95 €</p>	<p>Ausführlicher Fragebogen &amp; Analyse eines Bereiches:</p> <p><b>Profilfragebogen für</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönlichkeitsprofil oder</li> <li>- Zeit- und Selbstmanagement oder</li> <li>- Stressprofil beruflich und privat oder</li> <li>- Resilienzprofil 299 €</li> </ul> <p><b>Plus ein Strategieplaner deiner Wahl 199 €</b></p> <p><b>Plus ein Quickcheck deiner Wahl zu</b></p> <p>19,95 €</p>
<p>Plus Coaching per ZOOM 1 x 60 Minuten</p>	<p>Plus Coaching 2 x 60 Minuten per ZOOM oder persönliches Coaching</p>	<p>Plus Coaching 4 x 60 Minuten per Zoom oder persönliches Coaching</p>
<p><del>218,95 €</del> <b>169,00 €</b></p>	<p><del>318,95 €</del> <b>249,00 €</b></p>	<p><del>517,95 €</del> <b>399 €</b></p>

# Haus der eigenen Persönlichkeit

Ist mein Dach in Ordnung? Es steht für die Grundeinstellung!

Druck und Stress abziehen lassen

Dachboden: Ich muss ab und zu Altes aufräumen, Verstaubtes entrümpeln.

Bepflanzter Balkon:  
Überblick verschaffen:  
Mein Arbeitsplatz, meine Fähigkeiten, meine Motivation, mein Team, mein Verhalten

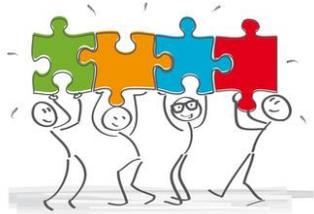
Ab und zu frische Luft herein lassen (Veränderungen)

Wen lasse ich ein?  
Wie weit lasse ich Ihn ein?

Für die Blumen = Erfolg vor Deinem Haus bist DU verantwortlich



# Dein Stärke-Coaching



Fernziel



1. Ziel: \_\_\_\_\_

2. Ziel: \_\_\_\_\_

3. Ziel: \_\_\_\_\_



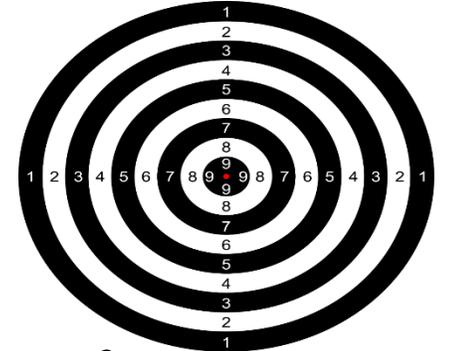
"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

# Dein Stärke-Coaching - „Mein Weg der persönlichen Veränderung“

Symbole auf dem Coaching-Zielblatt und was jeweils notiert werden kann:



- **Fernziel:** Deine langfristigen Ziele nach einem bestimmten Zeitraum
- **Haus:** Deine Kurzziele für die nächsten 6 Monate
- **Fußabdruck** vor Haus: Was hast Du im Hinblick auf Deine Ziele bereits unternommen?
- **Fußabdruck** nach Haus: Was sind die nächsten Schritte nach Deiner persönlichen Veränderung im Hinblick auf Deine Fernziele?

Die Ziele können sich während des Coachings mit mir ändern und immer wieder angepasst werden.

Deine Coaching Ziele und den Weg dorthin besprichst Du mit mir deinem Coach.

Ich freue mich, Dich in Deiner Zielfindung und in Deiner Zielerreichung zu unterstützen.

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell



„ Du wirst Dein Leben  
niemals verändern,  
solang du nicht etwas  
veränderst,  
das du täglich tust.

Der Schlüssel zum Erfolg  
liegt in der täglichen Routine.

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

Es ist verrückt, die Dinge immer gleich zu machen  
und dabei auf andere Ergebnisse zu hoffen."  
(Albert Einstein)

## PERSO-train by Bettina Schell



„Nichts begeistert Menschen mehr, als Ihr persönlicher Fortschritt



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"

PERSO-train by  
Bettina Schell

# Überwinde Deinen inneren Schweinehund



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

Ihre Ansprechpartnerin:

## Bettina Schell

Sparkassenbetriebswirtin  
Zertifizierter Vertriebscoach  
Expertin für Persönlichkeit  
Geschäftsführerin und Inhaberin

Telefon: 0151-70186649

Email: [Kontakt@perso-train.de](mailto:Kontakt@perso-train.de)

WhatsApp: 0151-70186649

[www.PERSO-train.de](http://www.PERSO-train.de)



<https://www.persolog.g.de/experten-fuer-das-persolog-persoennlichkeitsmodell/>



PERSO-train by  
Bettina Schell

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



**PERSO-train by Bettina Schell**

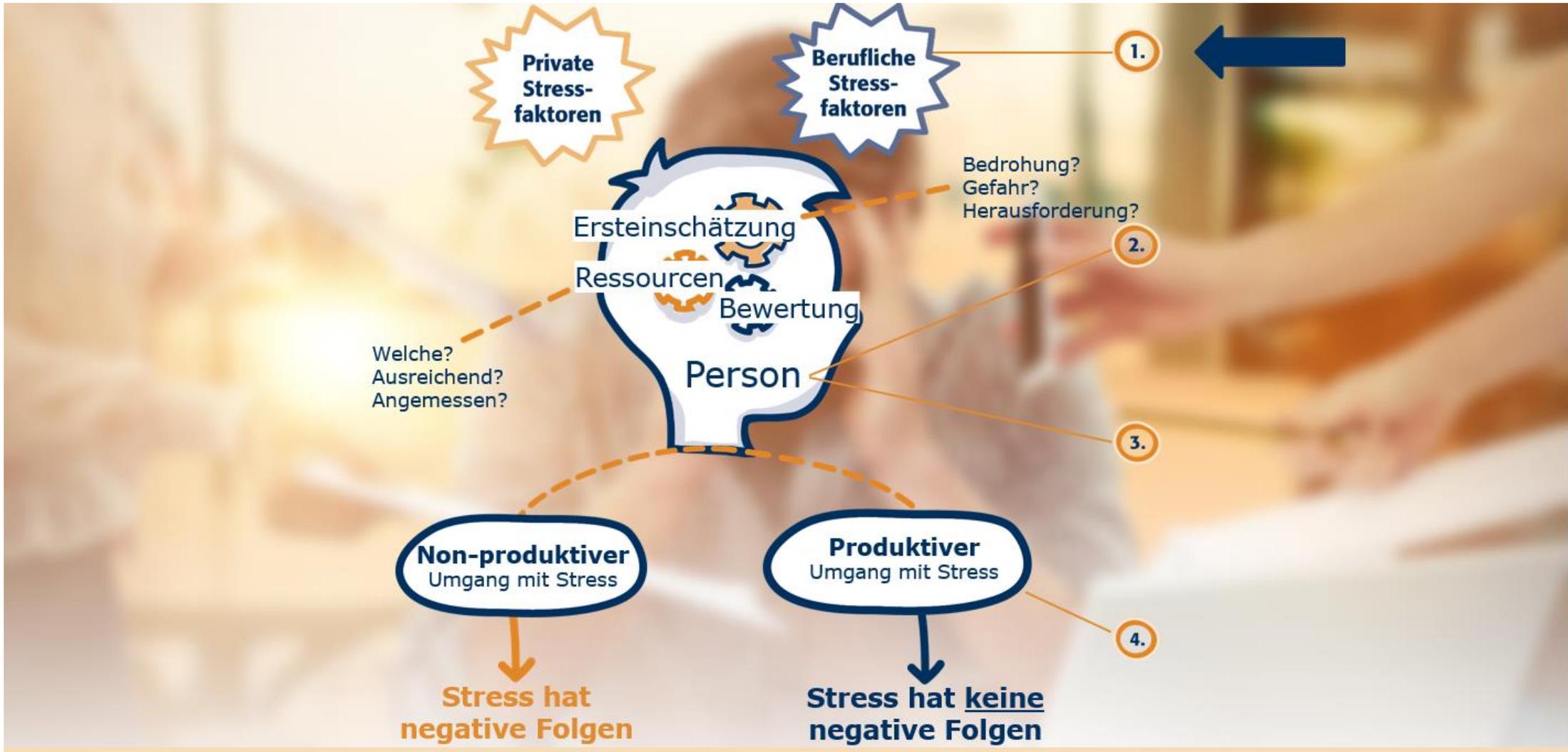
# 4 Wege zu mehr Stresskompetenz



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



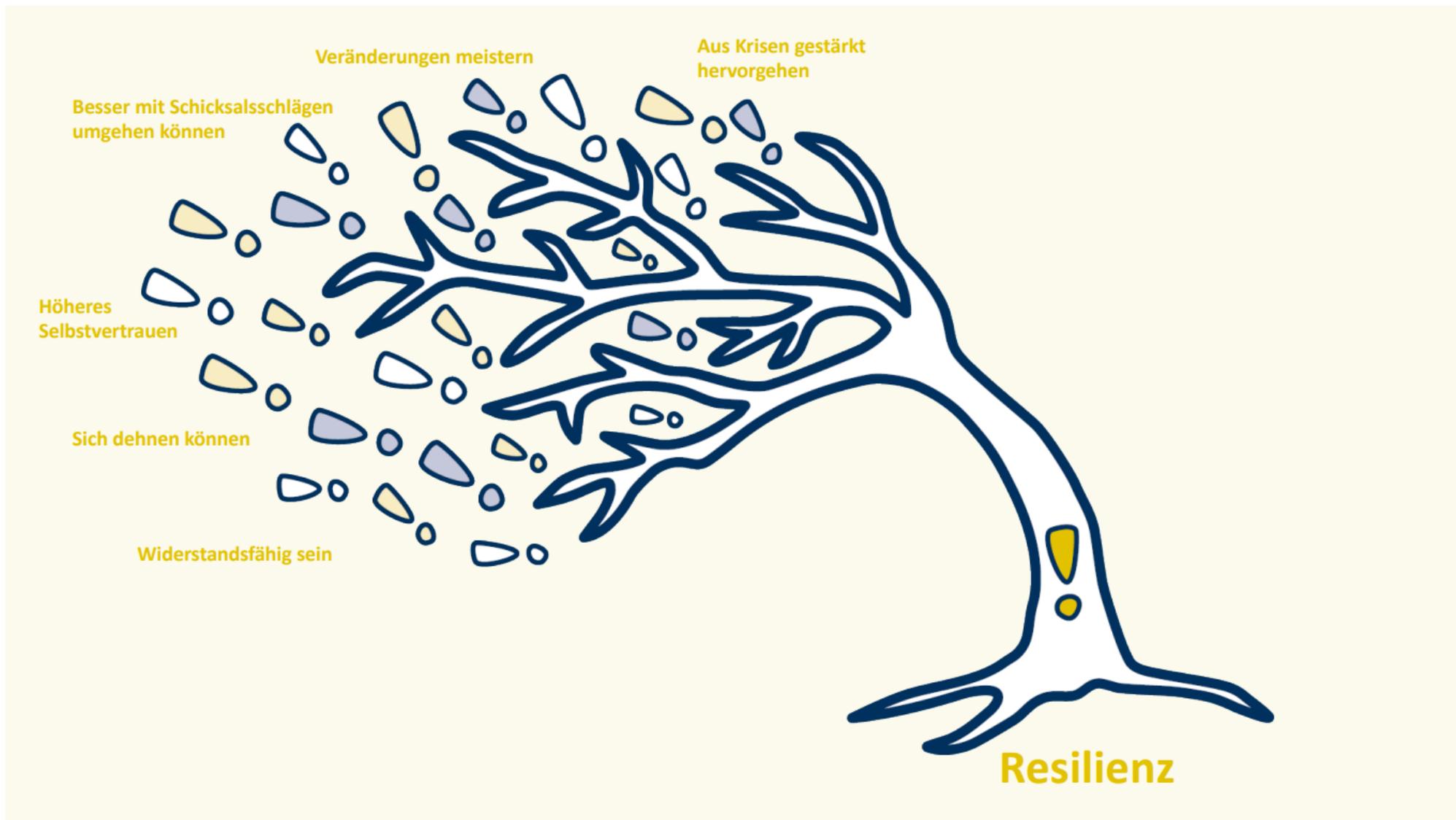
**PERSO-train** by  
Bettina Schell

# 1. Stress-Indikator

Belastungs- potenzial	berufliche Stressfaktoren											private Stressfaktoren							
	Persönlichkeits- bezogene Merkmale		Zwischenmenschliche Beziehungen			Organisatorische Strukturen			Aufgabenbezogene Anforderungen										
	ÜK	HE	MU	SK	MA	ME	MH	AU	ÜF	UA	SV	FA	PA*	GH	SB	HS	FS	SE	EL*
sehr hoch	40	45	35	35	40	45	30	30	40	35	25	25	25	25	30	30	30	30	30
	37	42	34	32	36	41	28	27	38	32	23	22	22	22	25	27	27	27	27
	33	38	31	29	33	34	25	24	34	29	21	18	18	19	20	24	24	26	24
	30	31	26	26	30	27	22	22	30	25	20	15	15	17	15	21	22	23	21
	28	27	22	23	27	25	19	19	28	22	18	13	13	14	12	18	17	20	18
	25	23	20	20	25	21	16	17	25	20	16	10	11	12	9	13	14	16	13
23	20	19	18	22	18	14	15	22	19	14	25	25	25	30	30	30	30	30	
hoch	22	19	18	17	21	17	13	14	21	18	13	9	10	11	8	12	13	15	12
	21	18	17	16	20	16	12	13	17	17	13	8	9	10	7	11	11	14	11
	20	17	16	15	18	15	12	13	16	16	12	7	8	9	7	10	9	13	10
	19	16	16	15	17	13	11	12	19	15	11	6	7	8	6	9	8	12	9
	18	15	15	14	16	12	10	11	18	14	11	5	6	7	5	8	7	11	8
	17	14	14	13	15	11	9	10	17	13	10	4	5	6	4	7	6	10	7
mittel	16	13	13	12	14	10	8	9	16	12	9	3	4	5	5	6	5	9	6
	15	12	12	11	13	9	7	8	15	11	9	2	3	4	4	5	6	8	7
	14	11	12	10	12	8	6	7	14	10	8	1	2	3	3	4	5	7	6
	13	10	11	9	11	7	5	6	13	9	8	0	1	2	2	3	4	6	5
	12	9	10	8	10	6	4	5	12	8	7	0	0	1	1	2	1	4	4
	11	7	10	8	10	5	3	4	10	6	6	0	0	0	0	1	1	3	3
gering	10	6	6	6	7	4	3	4	8	6	5	0	1	2	2	3	2	5	4
	9	5	5	5	6	3	2	3	7	5	4	0	0	1	1	2	1	4	3
	6	3							5	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2
	3	3							3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Stress wird als schädlich/bedrohlich interpretiert





"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

## 4 Wege zu mehr Resilienz



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

## Heute



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



# Die 4 Resilienz-Bereiche in Veränderung & Krisen



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



## Resilienz ... und dann?



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

# Zeit ist der Diamant in Ihren Händen

**Zeit ist Leben,  
Zeit ist kostbar**

**Zeit ist ein  
knappes Gut**

**Zeit ist unbezahlbar**

**Zeit ist nicht  
käuflich**

**Zeit ist relativ**

**Zeit kann nicht  
gespart oder  
gelagert werden**

**Zeit verrinnt kontinuierlich  
und unwiderruflich**



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



**PERSO-train by  
Bettina Schell**

# Die 4 Dimensionen des Zeitmanagement-Verhaltens

Ganzheitliches Zeitmanagement ist der Schlüssel für Zufriedenheit im Umgang mit der Zeit.



"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

# Zeitmanagement-Profil

Ihr Zeitmanagement-Profil													
Dimension	Zeitbewertung			Planung			Umsetzung				Monitoring		
Kompetenzbereich Kompetenzniveau	EW	ZW	ZB	ZS	PS	ZE	EÜ	AO	DK	GT	MT	ÜK	ZT
<b>4</b> Experte	30	30	24	30	36	36	36	30	36	30	30	24	30
	29	28	22	28	34	34	34	29	35	28	28	23	28
	28	26	20	27	31	32	32	28	34	27	27	22	28
	27	23	18	25	29	30	30	27	33	26	25	21	24
<b>3</b> Erfahrener	26	22	17	24	28	27	25	24	31	24	24	19	21
	25	21	16	23	27	25	25	24	30	23	23	18	20
	24	20	15	22	26	23	23	23	29	22	22	17	19
	24	19	14	22	25	23	23	22	28	21	21	17	18
<b>2</b> Fort- geschrittener	23	14	10	21	24	22	22	21	26	20	20	16	17
	22	16	12	20	24	20	21	20	25	19	19	15	16
	21	14	11	19	23	18	20	19	23	18	18	14	14
	21	14	10	18	23	18	19	18	22	18	17	13	13
<b>1</b> Einsteiger	20	13	9	17	22	17	18	17	21	17	16	12	12
	17	11	7	13	19	15	14	14	16	13	14	10	10
	14	9	6	9	16	12	10	11	11	11	12	8	8
	11	7	6	9	13	9	10	11	11	9	9	6	8
	5	5	4	5	6	6	6	5	6	5	5	4	5

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"

© 2018 persolog GmbH |  
 Vervielfältigung jeglicher  
 Art verboten | Version  
 1.0



PERSO-train by  
 Bettina Schell



*„Verschwendete Zeit ist Dasein.  
Gebrauchte Zeit ist Leben.“*

Edward Young

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



PERSO-train by  
Bettina Schell

[WWW.PERSO-train.de](http://WWW.PERSO-train.de)

<https://www.persolog.de/experten-fuer-das-persolog-persoentlichkeits-modell/>

"Erkenne Dich selbst und entdecke was Dich stark macht"



**PERSO-train by  
Bettina Schell**