



Bernhard Sieland

# Hast Du heute schon gelebt

© 2020 LG-Print. Lüneburg  
www.lg-print.de  
ISBN 978-3-948307-07-3

## Link-Liste zu Vertiefungsempfehlungen des Buches

---

<b>1 Selbst-Coaching als systematische Entwicklungsarbeit</b>	<b>Seite 29</b>
<a href="http://www.5-minuten.com">www.5-minuten.com</a> <a href="http://www.training-sis.de">www.training-sis.de</a>	30 Tagesimpulse zu 10 verschiedenen Themen Stark im Stress ein Online-Training
<b>2 Impulse für Ihre ersten Schritte</b>	<b>Seite 62</b>
<a href="https://karrierebibel.de/selbstcoaching/">https://karrierebibel.de/selbstcoaching/</a> <a href="https://zeitzuleben.de/selbstlernkurse/der-zeit-zu-leben-coach/">https://zeitzuleben.de/selbstlernkurse/der-zeit-zu-leben-coach/</a> <a href="https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/selbstcoaching/">https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/selbstcoaching/</a>	Begriffsklärung Selbst-Coaching Begriffsklärung Selbst-Coaching Begriffsklärung Selbst-Coaching
<b>3 Methoden für ein erfolgreiches Selbst-Coaching</b>	<b>Seite 82</b>
<a href="https://www.lambertus.de/assets/adb/b8/b85cbabff1d9965b.pdf">https://www.lambertus.de/assets/adb/b8/b85cbabff1d9965b.pdf</a> <a href="https://woopmylife.org/home-de">https://woopmylife.org/home-de</a> <a href="https://karrierebibel.de/woop-strategie/">https://karrierebibel.de/woop-strategie/</a> <a href="http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/auswirkungen-des-positiven-denkens-a-1001127.html">http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/auswirkungen-des-positiven-denkens-a-1001127.html</a> <a href="https://nora-fieling.de/der-angekettete-elefant-in-unserem-leben/">https://nora-fieling.de/der-angekettete-elefant-in-unserem-leben/</a>	Motivierende Gesprächsführung: Methoden zur Umsetzung von Vorsätzen: Methoden zur Umsetzung von Vorsätzen: Methoden zur Umsetzung von Vorsätzen: Geschichte vom angeketteten Elefanten

#### 4 Erziehung und Werte reflektieren

Seite 113

[https://www.zora.uzh.ch/id/e-print/95233/1/schmidt\\_bamberg\\_davidov\\_herrmann\\_schwartz\\_x.pdf](https://www.zora.uzh.ch/id/e-print/95233/1/schmidt_bamberg_davidov_herrmann_schwartz_x.pdf)

Schmidt u.a. (2007) Untersuchung zur Wertetabelle

<https://www.123test.com/de/Pers%c3%b6nlichkeits-test/>

Selbst-Test zu den Big five

<https://www.news4teachers.de/2018/05/wie-lernen-kinder-werte-was-eine-er-fahrene-lehrerin-die-sich-seit-langem-damit-beschaeftigt-empfiehl/>

Werte-Bildung

[https://www.arbeitgeber.de/www/arbeitgeber.nsf/res/BDA\\_Broschuere\\_Bil-dung\\_Werte.pdf/\\$file/BDA\\_Broschuere\\_Bildung\\_Werte.pdf](https://www.arbeitgeber.de/www/arbeitgeber.nsf/res/BDA_Broschuere_Bil-dung_Werte.pdf/$file/BDA_Broschuere_Bildung_Werte.pdf)

Werte-Bildung

<https://awo-wertedialog.de/wp-content/uploads/2018/12/12-Wertekonflikte-loesen-mit-dem-Wertequadrat.pdf>

Werte-Dialog

<https://www.stillkinder.de/ratschlaege-sind-auch-schlaege/>

Von Varga, G.

#### 5 Besinnung und Selbstreflexion stärken

Seite 136

<https://www.lernen.net/artikel/selbstreflexion-tipps-uebungen-selbstbe-wertung-553/>

Selbstreflexion

<https://karrierebibel.de/selbstreflexion/>

Selbstreflexion

<https://zeitzuleben.de/warum-selbstreflexion-heute-wichtig-ist/>

Selbstreflexion

[https://www.my-herzblut.com/sites/default/files/myfiles/1000\\_fragen\\_an\\_dich\\_selbst\\_fragen.pdf](https://www.my-herzblut.com/sites/default/files/myfiles/1000_fragen_an_dich_selbst_fragen.pdf)

Selbstreflexion

<https://www.m-vg.de/mediafiles/Leseprobe/9783868835038.pdf>

Selbstreflexion

<https://www.lambertus.de/assets/adb/b8/b85cbabff1d9965b.pdf>

Motivierende Gesprächsführung

#### 6 Selbstwertschätzung trotz eigener Schwächen fördern

Seite 152

<https://www.lernen.net/artikel/selbstwertgefuehl-staerken-6-uebungen-und-6-tricks-2273/>

Selbstwertgefühl stärken

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstwertgefuehl-staerken/>

Selbstwertgefühl stärken

[https://www.palverlag.de/Selbstwertgefuehl\\_Test.php](https://www.palverlag.de/Selbstwertgefuehl_Test.php)

Selbstwertgefühl stärken

[www.do-care.de](http://www.do-care.de)

Selbstwertgefühl stärken, Anregungen von A. Matyssek

<http://www.mario-hene.de/songtexte/song8.pdf>

Lesenswerte Texte von Mario Hené

<http://mario-hene.de/?page=songtexte>

Lesenswerte Texte von Mario Hené

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

<http://www.lehrergesundheit.eu/trainTheTrainer.php>

[https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/Stressprofil\\_2016.pdf](https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/Stressprofil_2016.pdf)

<https://www.tk.de/re-source/blob/2023234/5535b9478a9be8fcabb0a1c6ea7f677e/tk-broschuere--stress--data.pdf>

<https://www.dak.de/dak/leistungen/dak-antistress-coaching-2085064.html>

<https://www.barmer.de/stresstest-18640>

<https://www.tk.de/re-source/blob/2073114/8ba5bc6588176cb334aa74879da36b86/rueckwind--was-studis-gegen-stress-tun-koennen-data.pdf>

<https://www.manana-kompetenz.de/images/mananatest.pdf>

<http://www.psychotherapeuten.de/coachinggrlehrerfreiburgermodellbau07.pdf>

Online-Training zur Stressbewältigung

Kurse für Stress-Trainer

Stressprofil

Tipps für den Umgang mit Stress

Tipps für den Umgang mit Stress

Tipps für den Umgang mit Stress

Frank, G. + Storch, M.: Die Mañana-Kompetenz

Lehrer-Coaching-Gruppen nach dem Freiburger Modell

<https://blog.cognifit.com/de/wie-laune-verbessern-10-tricks-alltag/>

<https://lexikon.stangl.eu/13837/stimmung/>

<https://www.bptk.de/patienten/psychische-krankheiten/depression/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/rat-fuer-angehoerige>

<https://geton-institut.de/training/stimmung-training/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ork6yH8qe3g>

<https://www.youtube.com/watch?v=K4ZICX-jA2o>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=youtube+nick+vujic+family>

Die Laune verbessern

Stangl, W. (2019). Stichwort: 'Stimmung'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

Ratgeber bei Depression für Betroffene und Angehörige

Ratgeber bei Depression für Betroffene und Angehörige

Ein Online-Training

Dankbarkeitstrainer Nick Vujicic

Dankbarkeitstrainer Nick Vujicic

Dankbarkeitstrainer Nick Vujicic

## 9 Gefühle erkennen, verstehen und steuern

Seite 205

<https://www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de/friedemann-nerdinger-emoti-onsarbeit-report-psychologie.pdf>

[http://www.sofi-goettingen.de/fileadmin/Publikationen/Wellness\\_Vor-trag\\_Paul.pdf](http://www.sofi-goettingen.de/fileadmin/Publikationen/Wellness_Vor-trag_Paul.pdf)

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2353-1f.pdf?blob=publicationFile&v=5>

<https://de.in-mind.org/article/emotionsarbeit-was-ein-laecheln-kosten-kann>

[https://www.uni-frankfurt.de/45703910/Zapf\\_et\\_al\\_2000\\_Emotionsarbeit\\_in\\_Organisationen\\_und\\_psychische\\_Gesundheit.pdf](https://www.uni-frankfurt.de/45703910/Zapf_et_al_2000_Emotionsarbeit_in_Organisationen_und_psychische_Gesundheit.pdf)

Nerdinger, F. W. (2012). Emotionsarbeit im Dienstleistungsbereich

Paul, G. (2011). Personenzentrierte Arbeit als Emotionsarbeit –das Beispiel Well-ness

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt  
Emotionsarbeit

Schewe, A. (2010). Emotionsarbeit – was ein Lächeln kosten kann...

Zampf u.a. (2000). Emotionsarbeit in Organisationen und psychische Gesundheit

## 10 Erfolgreich scheitern lernen: Schuld- und Fehler verarbeiten

Seite 226

[https://bil-der.buecher.de/zusatz/35/35099/35099439 lese\\_1.pdf](https://bil-der.buecher.de/zusatz/35/35099/35099439 lese_1.pdf)

<https://www.palverlag.de/schuldgefuehle-test.html>

<https://www.evidero.de/verzeihen-lernen>

<https://karrierebibel.de/selbstkritik/>

<https://www.martinlennartz.de/ueber-verantwortung-schuld-und-fehler/>

<https://greatgrowingup.com/schuld-und-verantwortung/>

<https://www.mehr-fuehren.de/erfolgreich-scheitern/>

Lauterbach, U. (2007). Lässig scheitern. München: Kösel

Schuldgefühle, Verzeihen, Selbstkritik

Schuldgefühle, Verzeihen, Selbstkritik

Schuldgefühle, Verzeihen, Selbstkritik

Verantwortung Schuld und Fehler

Verantwortung Schuld und Fehler

Erfolgreich scheitern

## 11 Prioritäten- und Zeitmanagement überprüfen

Seite 244

<https://karrierebibel.de/prioritaeten-setzen/>

<https://karrierebibel.de/72-stunden-regel/>

<https://www.swrfernsehen.de/landesschau-rp/gutzuwissen/Es-gibt-viel-zu-tun-warten-wir-s-ab.video-548.html>

<http://www.zeitwobistdu.de/prokrastination-aufschieben/>

Prioritäten

Vorsatzsicherung

Vorsatzsicherung

Aufschieberitis

<https://www.lambertus.de/assets/adb/b8/b85cbabff1d9965b.pdf>

Motivierende Gesprächsführung

<https://www.zitate.eu/autor/dr-martin-buber-zitate/38830>

Aphorismensammlung von M. Buber:

[http://www.perspektive-berufsabschluss.de/downloads/Downloads\\_Projekte\\_Nachqualifizierung/Nachqualifizierung\\_JVANuernberg\\_fragebogen\\_selbsteinschaetzung.pdf](http://www.perspektive-berufsabschluss.de/downloads/Downloads_Projekte_Nachqualifizierung/Nachqualifizierung_JVANuernberg_fragebogen_selbsteinschaetzung.pdf)

Fragebogen zu Selbst- und Sozialkompetenzen

<https://cdn.website-editor.net/e946330aef5b4e5fb0db57c3a304d494/files/uploaded/Fragebogen%2520zur%2520Selbsteinsch%25C3%25A4tzung%2520der%2520eigenen%2520Kompetenzen.%25E2%2580%25A6.pdf>

Fragebogen zu Selbst- und Sozialkompetenzen

[https://fsjpolitik.lkjnds.de/fileadmin/user\\_upload/fsj-kultur/download-ein-satzstellen/Selbst-\\_und\\_Fremdeinschaetzung.pdf](https://fsjpolitik.lkjnds.de/fileadmin/user_upload/fsj-kultur/download-ein-satzstellen/Selbst-_und_Fremdeinschaetzung.pdf)

Selbsttest soziale Kompetenzen

[https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/Leitfaden\\_zur\\_Kompetenzbilanz\\_im\\_Freiwilligendienst.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/Leitfaden_zur_Kompetenzbilanz_im_Freiwilligendienst.pdf)

Kompetenzbildung

<https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/8863>

Frankl, V. (1972) Der Pluralismus der Wissenschaften und die Einheit des Menschen.