

JES

Einblick in den Lernweg

Digitaler Lernweg zur Selbstführung

Selbst. Bewusster. Sein.

Ein strukturierter Einblick in Aufbau, Arbeitsweise und Prüflogik des JES-Lernwegs.

Der JES-Lernweg übersetzt die JES-Theorie der inneren Souveränität in eine konkrete Arbeitsform für Einzelpersonen.

Er richtet sich an Personen, die Denken, Sprache, Entscheidung und Handlung nicht nur verstehen, sondern bewusster prüfen und führen möchten.

Im Mittelpunkt steht keine schnelle Veränderung, sondern tragfähige Selbstführung: Wahrnehmung schärfen, Maßstäbe prüfen, innere Ordnung herstellen, Urteilskraft stärken und Handeln bewusster führen.

Der Aufbau

Der Lernweg besteht aus neun Modulen:

- 0 • **Einführung** Worum geht es - und worum nicht?
- 1 • **Wahrhaftigkeit** Wo weiche ich Wirklichkeit aus?
- 2 • **Geistige Selbstständigkeit** Was davon ist wirklich geprüft - und was nur übernommen?
- 3 • **Klarheit** Was ist hier tatsächlich der Fall?
- 4 • **Urteilskraft** Was halte ich - nach Prüfung - für tragfähig?
- 5 • **Selbstführung** Handle ich aus meinem Maßstab - oder aus Reaktion?
- 6 • **Integrität** Wo stimmen Einsicht, Urteil und Handlung noch nicht überein?
- 7 • **Vorbild** Was wird durch mich sichtbar - unabhängig davon, was ich beabsichtige?
- 8 • **Integration** Was hat sich tatsächlich verändert - und was trägt?

Wie gearbeitet wird

Jedes Modul folgt einer klaren Arbeitsbewegung:

Erkennen. Prüfen. Ordnen. Urteilen. Führen. Stehen. Vorleben.

Die Arbeit besteht aus kurzen theoretischen Setzungen, präzisen Prüffragen, schriftlicher Klärungsarbeit, 7-Tage-Protokollen und abschließenden Verdichtungen.

Es geht nicht darum, möglichst viel über sich zu erzählen. Es geht darum, genauer zu unterscheiden:

- Was ist Tatsache?
- Was ist Deutung?
- Was wurde übernommen?
- Was ist wesentlich?
- Was ist tragfähig?
- Was folgt daraus im Handeln?

Beispielhafte Prüfstellen

Der Lernweg arbeitet mit Fragen, die nicht beruhigen, sondern klären.

Wahrhaftigkeit: Wo weiche ich Wirklichkeit aus?

Geistige Selbstständigkeit: Welche Maßstäbe führen mein Denken, ohne wirklich geprüft worden zu sein?

Klarheit: Was ist tatsächlich geschehen - und was habe ich daraus gemacht?

Urteilkraft: Was halte ich nach Prüfung für tragfähig?

Selbstführung: Wo handelt der Impuls, obwohl der Maßstab etwas anderes verlangt?

Integrität: Wo stimmen Erkenntnis, Wort und Handlung nicht mehr überein?

Vorbild: Was möchte ich nicht behaupten - sondern verkörpern?

Für wen dieser Lernweg gedacht ist

Der JES-Lernweg eignet sich für Personen, die hochwertige Reflexionsarbeit suchen und bereit sind, genauer hinzusehen.

Für Personen, die innere Klarheit, Selbstführung und Verantwortung nicht nur als Idee verstehen möchten, sondern als Arbeit an Denken, Sprache, Entscheidung und Handlung.

Nicht als Coaching.

Nicht als Motivation.

Nicht als Selbstoptimierung.

Sondern als strukturierte Arbeit an innerer Form.

Der Zugang

Der Lernweg ist als digitales Arbeitsformat angelegt. Er kann eigenständig bearbeitet und später durch ergänzende Materialien, Audioimpulse oder begleitende Formate erweitert werden.

Dieser Einblick zeigt Aufbau, Arbeitsweise und Prüflogik. Die vollständige Bearbeitung erfolgt im JES-Lernweg selbst.

Digitale Anfrage

Für eine Anfrage zum JES-Lernweg nutzen Sie bitte bevorzugt das digitale Kontaktformular auf der Website. So kann Ihre Anfrage sauber zugeordnet und bearbeitet werden.

Digitale Anfrage: <https://www.selbst-bewusster-sein.com/kontakt>

E-Mail: info@selbst-bewusster-sein.com



QR-Code zur Kontaktseite

Empfohlene Angaben im digitalen Formular

- Name und E-Mail-Adresse
- Interesse an: JES-Lernweg
- kurze Beschreibung des Anliegens
- gewünschte Kontaktaufnahme: E-Mail oder Telefon, falls Telefonnummer freiwillig angegeben wird

Bitte übermitteln Sie über das Formular keine besonders sensiblen Daten, insbesondere keine Gesundheitsdaten, Diagnosen, therapeutischen Details, Rechtsfälle oder vertraulichen Personaldaten.

Datenschutz-Kurzinformation zur Anfrage

Die folgenden Hinweise dienen als kompakte Information für Anfragen im Zusammenhang mit JES. Maßgeblich bleibt die Datenschutzerklärung auf der Website.

Verantwortliche Stelle	Josefine Elisabeth Silvia Mahr / JES - Selbst. Bewusster. Sein.; Kontakt über die Website und die dort genannten Angaben im Impressum.
Zweck der Verarbeitung	Bearbeitung Ihrer Anfrage, Zuordnung zum passenden Format, vorvertragliche Kommunikation und organisatorische Rückmeldung.
Datenkategorien	Name, E-Mail-Adresse, freiwillige Kontaktangaben, Organisation/Funktion bei beruflichen Anfragen, Inhalt der Nachricht sowie technisch erforderliche Übermittlungsdaten des Kontaktformulars.
Rechtsgrundlage	In der Regel Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, soweit die Anfrage der Vorbereitung eines Angebots oder Vertrags dient; ergänzend Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für geordnete Kommunikation und Dokumentation berechtigter Anfragen.
Speicherdauer	Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Bearbeitung der Anfrage und etwaige

	Anschlusskommunikation erforderlich ist. Gesetzliche Aufbewahrungspflichten bleiben unberührt.
Weitergabe	Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht ohne Erforderlichkeit. Beim Einsatz von Website-, Hosting- oder Formular-Dienstleistern können technische Dienstleister im Rahmen der Website-Verarbeitung eingebunden sein; dies ist in der Datenschutzerklärung der Website zu beschreiben.
Betroffenenrechte	Betroffene Personen haben nach Maßgabe der DSGVO Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit, Widerspruch sowie Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde.

Hinweis für die Website-Umsetzung

- Im digitalen Kontaktformular sollten nur notwendige Pflichtfelder verwendet werden.
- Direkt am Formular sollte die Datenschutzerklärung sichtbar verlinkt sein.
- Die Übermittlung sollte über eine verschlüsselte Verbindung erfolgen.
- Das Anfrageformular sollte keine sensiblen Gesundheits-, Therapie- oder Personaldaten als Pflichtfeld abfragen.

Rechtlicher Rahmen und Grenzen

- JES ist ein Bildungs-, Reflexions- und Arbeitsformat zur Selbstführung, Haltungsbildung und Klärung. Es ersetzt keine Therapie, psychologische Diagnostik, medizinische Behandlung, Rechtsberatung, Steuerberatung, Mediation oder Krisenintervention.
- Bei akuten psychischen, medizinischen, rechtlichen oder arbeitsrechtlichen Anliegen sind qualifizierte Fachstellen, ärztliche Hilfe, therapeutische Unterstützung oder rechtliche Beratung zuständig.
- Eine Anfrage begründet noch keinen Vertrag. Ein verbindliches Angebot entsteht erst nach Klärung des Anliegens, des passenden Formats und der Rahmenbedingungen.
- Es werden keine Heilungs-, Erfolgs- oder Veränderungsversprechen abgegeben. Die Arbeit setzt Eigenanteil, Prüfung und Umsetzung voraus.
- Die Inhalte, Texte, Arbeitsblätter, Begriffe, Struktur und Gestaltung der JES-Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Schulung Dritter oder kommerzielle Nutzung bedürfen einer ausdrücklichen Zustimmung.

Stand: Juni 2026

Kontakt: info@selbst-bewusster-sein.com | www.selbst-bewusster-sein.com

JES

Selbst. Bewusster. Sein.

Einblick in das JES-Teamformat

Geführtes Arbeitsformat für bewusstere Zusammenarbeit

Worum es geht

Das JES-Teamformat ist ein geführtes Arbeitsformat für bewusstere Zusammenarbeit.

Es richtet sich an Teams, die Kommunikation, Rollen, Erwartungen und Entscheidungen klarer prüfen und tragfähiger gestalten möchten.

Im Zentrum steht nicht Teambuilding, Stimmung oder Motivation. Im Zentrum steht gemeinsame Klärung: Was ist tatsächlich der Fall? Welche Annahmen führen? Was ist wesentlich? Was halten wir nach Prüfung für tragfähig?

Arbeitslogik

Erkennen. Prüfen. Ordnen. Urteilen.

Im Team bedeutet diese Bewegung: gemeinsam hinsehen, ohne vorschnell zu deuten; Annahmen prüfen, ohne sofort zu verteidigen; Wesentliches ordnen, ohne Nebensachen aufzublasen; und daraus ein tragfähiges Urteil für Kommunikation, Entscheidung und Zusammenarbeit bilden.

Arbeitsfokus

- Kommunikation und Sprachklärung
- gemeinsame Maßstäbe
- Klarheit in Rollen und Erwartungen
- Urteilskraft in Entscheidungsprozessen
- Integrität im Miteinander

Wie gearbeitet wird

1. Ausgangslage klären: Welche Situation, Reibung oder Entscheidung braucht Prüfung?
2. Begriffe und Annahmen sichtbar machen: Was wird gesagt, gemeint, vorausgesetzt oder vermieden?
3. Ordnung herstellen: Was ist Tatsache, Deutung, Erwartung, Rolle oder Verantwortung?

4. Urteil bilden: Was ist nach Prüfung tragfähig zu sagen oder zu entscheiden?
5. Übertragung sichern: Was verändert sich konkret in Sprache, Verhalten oder Zusammenarbeit?

Was es nicht ist

- kein Teambuilding-Event
- keine Motivationsveranstaltung
- kein Methodenkoffer ohne Haltung
- keine Konfliktshow
- kein Ersatz für Therapie, Mediation oder arbeitsrechtliche Klärung

Zugang

Das Teamformat wird nach Anfrage und Klärung passend zugeschnitten.

Vor einer Umsetzung wird geprüft, welche Fragestellung trägt, welche Tiefe sinnvoll ist und welche Form der Arbeit dem Team tatsächlich dient.

Digitale Anfrage

Für eine Anfrage zum JES-Teamformat nutzen Sie bitte bevorzugt das digitale Kontaktformular auf der Website. So kann Ihre Anfrage sauber zugeordnet und bearbeitet werden.

Digitale Anfrage: <https://www.selbst-bewusster-sein.com/kontakt>

E-Mail: info@selbst-bewusster-sein.com



QR-Code zur Kontaktseite

Empfohlene Angaben im digitalen Formular

- Name und E-Mail-Adresse
- Interesse an: JES-Teamformat
- kurze Beschreibung des Anliegens
- Name der Organisation / Einrichtung
- Rolle oder Funktion
- gewünschte Kontaktaufnahme: E-Mail oder Telefon, falls Telefonnummer freiwillig angegeben wird

Bitte übermitteln Sie über das Formular keine besonders sensiblen Daten, insbesondere keine Gesundheitsdaten, Diagnosen, therapeutischen Details, Rechtsfälle oder vertraulichen Personaldaten.

Datenschutz-Kurzinformation zur Anfrage

Die folgenden Hinweise dienen als kompakte Information für Anfragen im Zusammenhang mit JES. Maßgeblich bleibt die Datenschutzerklärung auf der Website.

Verantwortliche Stelle	Josefine Elisabeth Silvia Mahr / JES - Selbst. Bewusster. Sein.; Kontakt über die Website und die dort genannten Angaben im Impressum.
Zweck der Verarbeitung	Bearbeitung Ihrer Anfrage, Zuordnung zum passenden Format, vorvertragliche Kommunikation und organisatorische Rückmeldung.
Datenkategorien	Name, E-Mail-Adresse, freiwillige Kontaktangaben, Organisation/Funktion bei beruflichen Anfragen, Inhalt der Nachricht sowie technisch erforderliche Übermittlungsdaten des Kontaktformulars.
Rechtsgrundlage	In der Regel Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, soweit die Anfrage der Vorbereitung eines Angebots oder Vertrags dient; ergänzend Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für geordnete Kommunikation und Dokumentation berechtigter

	Anfragen.
Speicherungsdauer	Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Bearbeitung der Anfrage und etwaige Anschlusskommunikation erforderlich ist. Gesetzliche Aufbewahrungspflichten bleiben unberührt.
Weitergabe	Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht ohne Erforderlichkeit. Beim Einsatz von Website-, Hosting- oder Formular-Dienstleistern können technische Dienstleister im Rahmen der Website-Verarbeitung eingebunden sein; dies ist in der Datenschutzerklärung der Website zu beschreiben.
Betroffenenrechte	Betroffene Personen haben nach Maßgabe der DSGVO Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit, Widerspruch sowie Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde.

Hinweis für die Website-Umsetzung

- Im digitalen Kontaktformular sollten nur notwendige Pflichtfelder verwendet werden.
- Direkt am Formular sollte die Datenschutzerklärung sichtbar verlinkt sein.
- Die Übermittlung sollte über eine verschlüsselte Verbindung erfolgen.
- Das Anfrageformular sollte keine sensiblen Gesundheits-, Therapie- oder Personaldaten als Pflichtfeld abfragen.

Rechtlicher Rahmen und Grenzen

- JES ist ein Bildungs-, Reflexions- und Arbeitsformat zur Selbstführung, Haltungsbildung und Klärung. Es ersetzt keine Therapie, psychologische Diagnostik, medizinische Behandlung, Rechtsberatung, Steuerberatung, Mediation oder Krisenintervention.
- Bei akuten psychischen, medizinischen, rechtlichen oder arbeitsrechtlichen Anliegen sind qualifizierte Fachstellen, ärztliche Hilfe, therapeutische Unterstützung oder rechtliche Beratung zuständig.
- Eine Anfrage begründet noch keinen Vertrag. Ein verbindliches Angebot entsteht erst nach Klärung des Anliegens, des passenden Formats und der Rahmenbedingungen.
- Es werden keine Heilungs-, Erfolgs- oder Veränderungsversprechen abgegeben. Die Arbeit setzt Eigenanteil, Prüfung und Umsetzung voraus.
- Die Inhalte, Texte, Arbeitsblätter, Begriffe, Struktur und Gestaltung der JES-Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Schulung Dritter oder kommerzielle Nutzung bedürfen einer ausdrücklichen Zustimmung.

Stand: Juni 2026

Kontakt: info@selbst-bewusster-sein.com | www.selbst-bewusster-sein.com

JES

Selbst. Bewusster. Sein.

Einblick in das JES-Organisationsformat

Arbeitsformat für Kultur, Führung, Wissensweitergabe und Verantwortung

Worum es geht

Das JES-Organisationsformat ist ein Arbeitsformat für Kultur, Führung, Wissensweitergabe und Verantwortung.

Es richtet sich an Unternehmen und Einrichtungen, die Arbeitskultur, Vorbild und tragfähige Entscheidungen bewusster gestalten möchten.

Im Mittelpunkt steht nicht die Formulierung schöner Leitsätze. Entscheidend ist, was im Alltag wirklich getragen, entschieden, weitergegeben und verkörpert wird.

Arbeitslogik

Kultur ist nicht das, was auf den Wänden steht. Kultur ist das, was im Handeln sichtbar wird.

Das Format arbeitet an Stellen, an denen Orientierung, Maßstab, Wissen, Verantwortung oder Vorbild schwach werden. Nicht als Anklage, sondern als Prüfung: Wo fallen Anspruch, Sprache und Handlung auseinander? Wo geht Wissen verloren? Wo ersetzt Wirkung Substanz?

Arbeitsfokus

- Arbeitskultur und Verantwortung
- Führung und Vorbild
- Wissensweitergabe
- Onboarding mit Maßstab
- Kommunikation jenseits von Fassaden

Mögliche Einsatzfelder

- Kultur- und Verantwortungsarbeit
- Führungskräfte- und Vorbildarbeit
- Wissensübergabe und Erfahrungswissen
- Onboarding und Einarbeitung mit Maßstab

- Reflexion kritischer Fälle und wiederkehrender Bruchstellen

Wie gearbeitet wird

1. Ausgangslage bestimmen: Welche kulturelle oder strukturelle Bruchstelle soll betrachtet werden?
2. Maßstäbe sichtbar machen: Was gilt offiziell, was wirkt tatsächlich?
3. Wirklichkeit prüfen: Wo stimmen Anspruch, Sprache, Entscheidung und Handlung überein - und wo nicht?
4. Arbeitsform ableiten: Welche Sequenz, welcher Rahmen oder welche Vertiefung ist sinnvoll?
5. Transfer sichern: Was muss in Kommunikation, Führung, Wissen oder Verantwortung konkret anders getragen werden?

Was es nicht ist

- keine Image-Kulturarbeit
- keine Plakat- oder Leitbildkosmetik
- keine Motivationsmaßnahme
- kein Training zur reinen Leistungssteigerung
- kein Ersatz für Organisationsberatung, Therapie oder Rechtsberatung

Zugang

Das Organisationsformat wird nach Anfrage und Klärung entwickelt.

Vor einer Umsetzung wird geprüft, welche Ebene betroffen ist: Führung, Kommunikation, Wissen, Verantwortung, Kultur oder Vorbild. Daraus entsteht ein passender Arbeitsrahmen.

Digitale Anfrage

Für eine Anfrage zum JES-Organisationsformat nutzen Sie bitte bevorzugt das digitale Kontaktformular auf der Website. So kann Ihre Anfrage sauber zugeordnet und bearbeitet werden.

Digitale Anfrage: <https://www.selbst-bewusster-sein.com/kontakt>

E-Mail: info@selbst-bewusster-sein.com



QR-Code zur Kontaktseite

Empfohlene Angaben im digitalen Formular

- Name und E-Mail-Adresse
- Interesse an: JES-Organisationsformat
- kurze Beschreibung des Anliegens
- Name der Organisation / Einrichtung
- Rolle oder Funktion
- gewünschte Kontaktaufnahme: E-Mail oder Telefon, falls Telefonnummer freiwillig angegeben wird

Bitte übermitteln Sie über das Formular keine besonders sensiblen Daten, insbesondere keine Gesundheitsdaten, Diagnosen, therapeutischen Details, Rechtsfälle oder vertraulichen Personaldaten.

Datenschutz-Kurzinformation zur Anfrage

Die folgenden Hinweise dienen als kompakte Information für Anfragen im Zusammenhang mit JES. Maßgeblich bleibt die Datenschutzerklärung auf der Website.

Verantwortliche Stelle	Josefine Elisabeth Silvia Mahr / JES - Selbst. Bewusster. Sein.; Kontakt über die Website und die dort genannten Angaben im Impressum.
Zweck der Verarbeitung	Bearbeitung Ihrer Anfrage, Zuordnung zum passenden Format, vorvertragliche Kommunikation und organisatorische Rückmeldung.
Datenkategorien	Name, E-Mail-Adresse, freiwillige Kontaktangaben, Organisation/Funktion bei beruflichen Anfragen, Inhalt der Nachricht sowie technisch erforderliche Übermittlungsdaten des Kontaktformulars.
Rechtsgrundlage	In der Regel Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, soweit die Anfrage der Vorbereitung eines Angebots oder Vertrags dient;

	ergänzend Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für geordnete Kommunikation und Dokumentation berechtigter Anfragen.
Speicherdauer	Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Bearbeitung der Anfrage und etwaige Anschlusskommunikation erforderlich ist. Gesetzliche Aufbewahrungspflichten bleiben unberührt.
Weitergabe	Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht ohne Erforderlichkeit. Beim Einsatz von Website-, Hosting- oder Formular-Dienstleistern können technische Dienstleister im Rahmen der Website-Verarbeitung eingebunden sein; dies ist in der Datenschutzerklärung der Website zu beschreiben.
Betroffenenrechte	Betroffene Personen haben nach Maßgabe der DSGVO Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit, Widerspruch sowie Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde.

Hinweis für die Website-Umsetzung

- Im digitalen Kontaktformular sollten nur notwendige Pflichtfelder verwendet werden.
- Direkt am Formular sollte die Datenschutzerklärung sichtbar verlinkt sein.
- Die Übermittlung sollte über eine verschlüsselte Verbindung erfolgen.
- Das Anfrageformular sollte keine sensiblen Gesundheits-, Therapie- oder Personaldaten als Pflichtfeld abfragen.

Rechtlicher Rahmen und Grenzen

- JES ist ein Bildungs-, Reflexions- und Arbeitsformat zur Selbstführung, Haltungsbildung und Klärung. Es ersetzt keine Therapie, psychologische Diagnostik, medizinische Behandlung, Rechtsberatung, Steuerberatung, Mediation oder Krisenintervention.
- Bei akuten psychischen, medizinischen, rechtlichen oder arbeitsrechtlichen Anliegen sind qualifizierte Fachstellen, ärztliche Hilfe, therapeutische Unterstützung oder rechtliche Beratung zuständig.
- Eine Anfrage begründet noch keinen Vertrag. Ein verbindliches Angebot entsteht erst nach Klärung des Anliegens, des passenden Formats und der Rahmenbedingungen.
- Es werden keine Heilungs-, Erfolgs- oder Veränderungsversprechen abgegeben. Die Arbeit setzt Eigenanteil, Prüfung und Umsetzung voraus.
- Die Inhalte, Texte, Arbeitsblätter, Begriffe, Struktur und Gestaltung der JES-Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Schulung Dritter oder kommerzielle Nutzung bedürfen einer ausdrücklichen Zustimmung.

Stand: Juni 2026

Kontakt: info@selbst-bewusster-sein.com | www.selbst-bewusster-sein.com