

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