

Selbstbewusst im Job: Im Job zählen nicht nur Ihre Argumente. Sondern auch Ihre Durchsetzungskraft.

Und das wird von anderen Menschen intuitiv genau wahrgenommen. Durch Ihr Auftreten, Ihre Körpersprache, ihre Stimme. Selbstbewusstsein kann man sich nicht einfach antrainieren, indem man einen festen Stand einnimmt oder lauter spricht. Bisweilen mag das helfen, doch spätestens bei einer für Sie schwierigen Situation haben Sie diese Tipps vergessen oder es wirkt aufgesetzt.



Deshalb ist dies kein übliches Seminar, wie man selbstbewusst wird. Selbstbewusst kann man nur sein, nicht vortäuschen.

Fällt es Ihnen auch schwer:

- ... deutlich nein zu sagen oder sich abzugrenzen?
- ... die eigene Leistung gut zu verkaufen?
- ... klare Anweisungen zu geben?
- ... sich von dominant auftretenden Menschen nicht einschüchtern zu lassen?
- ... nicht alles zu persönlich zu nehmen?
- ... andere in ihrem Redefluss zu unterbrechen?
- ... sich für eigene Wünsche und Ziele nicht dauernd zu rechtfertigen?

Viele Menschen, die an diesen Problemen etwas ändern wollten, haben bereits Bücher über *„Mehr Selbstbewusstsein“* *„Neinsagen lernen“* gelesen oder ein entsprechendes Seminar besucht. Die Tipps dort sind meist sinnvoll. Doch oft passiert es, dass man in entsprechenden Situationen oft wieder in alte Verhaltensmuster zurückfällt.



Was sind die Gründe für dieses Verhalten, das einen einerseits beliebt macht (*„Nett-Sein-Falle“*), das aber auch das Risiko des Ausgenutzt-Werdens birgt? Manchmal bekommt auch ein anderer Kollege das begehrte Projekt/den besseren Job - einfach nur weil er sich besser verkauft.

Aus meiner Sicht sind Selbstbewusstseins- oder Durchsetzungsprobleme nicht ein Mangel an Techniken.

Sie haben vielmehr mit den ganz persönlichen Erfahrungen und daraus gewonnenen Überzeugungen des Mannes zu tun. Meist stecken verinnerlichte Botschaften von früher dahinter, die jedoch in den heutigen Berufsalltag nicht mehr passen. Doch trotz dieser Einsicht sind sie auf der bewussten Verstandesebene selten zu lösen. Denn sonst würden gute Tipps aus Büchern oder von Freunden ja helfen.

Diese inneren Erfahrungen und Überzeugungen können sein:

- Harmoniestreben aus Angst vor Ablehnung, Zurückweisung, Bestrafung.
- Rückzug auf rein sachliche Argumentation, um unangreifbar zu sein.

- Vermeiden emotionaler Reaktionen, um nicht als unmännlich/zickig zu gelten.
- Die Befürchtung als unkooperativ, illoyal, streberhaft zu gelten.
- Zu hohe Ansprüche an sich selbst.
- Unerfahrenheit mit angemessenen Durchsetzungsstrategien.
- Anfälligkeit für unfaire Taktiken (“Was wäre ich ohne Sie!”) und Schuldgefühle.
- Ein inneres Drehbuch, das fordert, dass man es den anderen recht machen muss.
- Mangelnde Vorbilder von positiver männlicher oder weiblicher Stärke.

Anhand konkreter Situationen im Beruf, die Sie mitbringen, spüren wir die dahinterliegenden Erfahrungen in diesem Seminar auf und bearbeiten sie: einfühlsam, klar auf den Punkt bringend, lösungsorientiert.

Methodik: Kurze Theorie-Inputs, erfahrungsorientierte Übungen in Kleingruppen, Einzelcoaching in der Gruppe an persönlichen Themen, die Ihr Auftreten und Ihr Selbstbewusstsein bisher beeinträchtigen. Integration neuer Einstellungen und Verhaltensweisen durch Kooperation mit dem Unbewussten.

*Durch die **Beschränkung auf sechs Teilnehmer** ist gewährleistet, dass schnell eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit entsteht. Zudem ist dadurch genug Zeit, um einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten.*

Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist das Seminar intensiv und fordert Ihren Einsatz. Nach dem Seminar sind Sie kein anderer Mensch. Danach ist die Arbeit an sich selbst nicht vorbei. Aber Sie wissen genauer, wo Sie ansetzen und weitermachen können, um Ihre Ziele im Leben wirklich zu erreichen.

Seminartermine: “Selbstbewusster im Job”

Arbeitszeiten:

1. Tag 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr, 2. Tag 9.00 Uhr bis 18 Uhr, 3. Tag 9.00 Uhr bis 16 Uhr, jeweils mit Pausen.

Ort: Heidelberg

Intensitätsgarantie: max. sechs TeilnehmerInnen.

Zufriedenheitsgarantie: Wenn Sie nach der Hälfte des Seminars (2. Tag 13 Uhr) nicht zufrieden sind, können Sie das Seminar sofort beenden und erhalten den Seminarpreis in voller Höhe zurück.

Wie Teilnehmer dieses Seminar in Bezug auf Kompetenz, Durchführung und Nutzen bisher bewertet haben, lesen Sie in diesem Bewertungsportal [hier...](#)

Einen Seminarprospekt können Sie sich hier herunterladen und ausdrucken...

Ihr Input: € 1390,00 + MwSt.

Selbstzahler: nur 590,00 € + MwSt.

incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen und einem Telefon-Coaching nach dem Seminar.

Aussagen von TeilnehmerInnen dieses Seminars:

“Das Seminar war viel tiefergehend als erwartet und äußerst hilfreich für mich. Das lag neben dem

Seminarprogramm an der Kompetenz und Professionalität des Trainers.”
Markus N., Unilever

“Ich bin ohne ein klares Bild zum Seminar gekommen und mit einem konkreten Plan herausgekommen.”
Carsten S., S. Fischer Verlag

“Ich bin total begeistert von dem Seminar und kann es nur weiterempfehlen!!!”
Stefan R., DaimlerChrysler AG

“Ein absolut empfehlenswertes Seminar mit einem äusserst kompetenten Leiter.”
Dieter W. Frankfurter Stadtreinigung

[Reservieren Sie jetzt einen der auf sechs begrenzten Teilnehmerplätze!](#)