

4-Tage- Intensivseminar

**Lassen Sie sich vier Tage auf etwas ziemlich Unbekanntes ein.
Auf sich selbst.**

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?
Mit welchen Gefühlen und Gedanken schauen Sie auf
Ihr Berufsleben, Ihr Privatleben?
Wie sich Ihre weiteren Zukunft gestaltet, hängt zum
großen Teil von Ihnen selbst ab.

Dieses Intensiv-Seminar ist ein tiefer, klärender, die
persönliche Kompetenz fördernder und stärkender
Prozeß. Es bietet Ihnen die Chance, einmal in Ruhe
effizient über sich selbst nachzudenken, um wesentli-
che berufliche und private Themen zu klären. Zum
Beispiel aus den Bereichen:



- eigene Grenzen/Schwächen in Konflikten, bei der Kommunikation
- Bedürfnisse und Ziele klarer zu erkennen und zu verwirklichen
- Persönliche Wertvorstellungen klären und mehr zu leben
- Führungsfähigkeiten reflektieren
- Kontakt zu sich selbst und zu anderen vertiefen
- Selbstbewusstsein und Mut
- Ein persönliches Suchtverhalten verstehen lernen und Alternativen zu entwickeln
- Balance zwischen Geben und Nehmen
- Kernfragen bezüglich Ihrer Beziehungen und Partnerschaft
- Innere Blockaden verstehen und verändern
- Hinderliche innere Einstellungen aufspüren und auflockern

Im Verlauf intensiver Arbeit wird jedem Teilnehmer bewusst, wie sehr unpassende Einstellungen das ei-
gene Leben beeinträchtigen. Und zu Resignation, zu Selbstzweifeln, zu inneren Kündigung im Beruf, zu
kräftezehrender Anpassung, letztlich zu einem falschen "Selbst" geführt haben.

Die damit zusammenhängenden Ängste, Hemmungen, Gewohnheiten, Verdrängungen und Vermeidun-
gen werden Sie kennenlernen. In vielen Übungen. In harter Arbeit. In intensiven Prozessen.

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 er-
reichen.

Anlässe für dieses Seminar können sein:

- Sie haben bereits ein Seminar bei mir oder woanders besucht und wollen den dort begonnenen
Veränderungsprozeß vertiefen.
- Mit bestimmten Menschen in Ihrem Beruf kommen Sie immer wieder in Konflikte.
- In einem Mitarbeitergespräch hören Sie, dass man bestimmte soziale Kompetenzen und eine ge-
wisse Ausstrahlung bei Ihnen vermißt.
- Sie spüren, dass Sie mit der Richtung, die Ihr Leben in einem bestimmten Bereich nimmt, unzuf-
rieden sind, wissen aber nicht, woran das liegt.
- Ihr Körper signalisiert Ihnen durch bestimmte Signale, dass Sie zu viel Stress haben.

Methode:

Kurze Theoriebeiträge. Erfahrungsorientierte, auch körperorientierte Übungen. meditative Übungen am
Morgen, körperliche Übungen im Freien, schriftliche Einzelarbeit, geführte Phantasie Reisen und Visuali-
sierungsübungen am Abend. Einzelcoaching in der Gruppe.

Wie bei all meinen Seminaren erhalten Sie kaum Bücherwissen oder Tipps zu den Themen. Vielmehr arbeiten Sie an Ihren eigenen, für Sie relevanten Anliegen. Dazu erhalten Sie schon vor Seminarbeginn Unterlagen. Während des Seminars arbeiten Sie auch an ganz konkreten Maßnahmen zur Verwirklichung Ihrer Veränderung.

Das Seminar erfordert normale physische und psychische Belastbarkeit. Es ist keine Psychotherapie und auch kein Therapieersatz. Es hat eine präzise Struktur, die einen tiefgreifenden Erfahrungsprozeß ermöglicht.

Durch die beschränkte Teilnehmerzahl 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 und die lange Arbeitszeit (pro Tag ca. zehn Stunden) ist das Seminar sehr intensiv und fordert Ihren ganzen Einsatz.

Arbeitszeiten:

1. Tag (Dienstag) 13 Uhr mit dem Mittagessen bis ca. 22 Uhr,
2. Tag bis 3. Tag 8 Uhr bis 22 Uhr,
4. Tag (Freitag) 8.00 Uhr bis 16 Uhr,
jeweils mit Pausen.

Ort: Seminarzentrum Knaubenhof im Altmühltal www.knaubenhof.de

Kosten: € 1590,00 + MwSt.
incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen und einem Telefon-Coaching nach dem Seminar.

Für Selbstzahlernur 725,00 € + MwSt.
Hinzu kommen Kosten für Übernachtung und Vollpension für die vier Tage von ca 290 € im Einzelzimmer oder 240 € im Doppelzimmer.

Nur 7 - 10 TeilnehmerInnen.

Anmeldung:

Bitte per Brief, Telefon, Fax oder Email.

Reservieren Sie sich jetzt einen der auf zehn limitierten Teilnehmerplätze.

Dieses Seminar leite ich auch gerne firmenintern für Ihr Unternehmen, abgestimmt auf Ihre Belange. Sprechen Sie mich an.

Mehr zu meinen Persönlichkeitsseminaren unter www.seminare4you.de