



## **DIE SEMINARTAGE.**

Zwei Tage in der Gruppe plus 90 Minuten Einzelcoaching. Keine Rollenspiele, Feedbackschleifen oder Partnerübungen, etc. Das gewinnbringende Seminar zur Erweiterung Ihrer persönlichen Selbststeuerungsfähigkeiten. Lernen Sie für Ihre eigene innere Sicherheit, einen gesunden Selbstwert, für sichere Verbindungen im Umgang mit anderen Menschen, für Stabilität bei neuen Herausforderungen und persönlichen Veränderungen in Ihrer Lebensbiografie zu sorgen. Lernen Sie vom Wollen ins Tun zu kommen. Der nachhaltige Erfolg und die enorme Wirkung wurden wissenschaftlich evaluiert und bestätigt.

Die Seminartage bestehen aus drei Bausteinen:

- **Umfassende Persönlichkeitsanalyse.** Sie absolvieren online vier Persönlichkeitstests aus der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl.
- **Gruppe.** Zwei ganze Tage in der Gruppe am Anfang und am Ende der Seminartage.  
(Dies kann auch, je nach Ihrer Anforderung, im Abstand von zwei Wochen sein).
- **Einzelcoachings** (90 Minuten). Mit der Besprechung der Ergebnisse aus der umfassenden Persönlichkeitsanalyse zwischen diesen beiden ganzen Tagen.

### **Seminarablauf:**

#### **Vor Seminarbeginn:**

Sie bekommen per email einen Zugangscode zu den Persönlichkeitstests. Damit loggen Sie sich ein und absolvieren die vier Tests. Sie werden zwischen 60 bis 120 Minuten dafür brauchen. Danach werden die Tests an der Uni Osnabrück ausgewertet und von mir verschriftlicht (umfassende Persönlichkeitsanalyse).

#### **Erster ganzer Tag - Alle: Sichere persönliche Verbindungen**

In intensiver Einzelarbeit befassen Sie sich mit Ihren Fähigkeiten sichere Verbindungen herzustellen, mit Ihrem Selbstwert und Ihren Motiven. Dabei lernen Sie



die PSI (Persönlichkeit System Interaktionen) Theorie und die Polyvagal Theorie kennen und für sich anwenden. Dazu erfahren sie schon viel über Ihren eigenen Selbstführungsfähigkeiten, Ihre Motivationen und Selbststeuerungskompetenzen.

### **Tage dazwischen - Einzelcoachings**

Sie haben ein 90minütiges Einzelcoaching mit mir; dabei besprechen wir auch die Ergebnisse der umfassenden Persönlichkeitsanalyse. Diese ist die Auswertung der Persönlichkeitstests, die Sie online machen. Die Tests wurden von Prof. Dr. Julius Kuhl an der Universität Osnabrück als wesentlicher Bestandteil seiner PSI Theorie entwickelt und basieren auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Persönlichkeitspsychologie und der Neurowissenschaften. Sie ermöglichen es, Mechanismen zu beschreiben, die dem „Funktionieren“ einer Person zugrunde liegen, sich aber der direkten Beobachtung entziehen und sie dienen dazu, Ihr wertvolles Selbst mit seinen bewussten und unbewussten Anteilen wertungsfrei darzustellen und zu beschreiben. Die Testergebnisse zeigen, welche bewussten und unbewussten Ressourcen Sie haben und wie Sie diese als Selbststeuerungskompetenzen in unterschiedlichen Situationen und Kontexten einsetzen.

### **Zweiter ganzer Tag – Entwickeln einer neuen Haltung zu Ihrem ganz eigenen Thema**

Hier setzen Sie die Ergebnisse aus dem ersten Tag in der Gruppe und dem Einzelcoaching um, und entwickeln, unter Nutzung des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®), eine neue innere Haltung zu Ihrem ganz persönlichen Thema.

Diese Haltung können Sie sofort in Ihrem Alltag einsetzen und die Veränderungen sind nachhaltig.

### **Feedback:**

„Die beiden Seminartage und das Einzelcoaching mit dir sind für mich Gold wert, eigentlich kann man es mit Gold nicht aufwiegen.“

„Diese Tage waren für mich sehr sehr wertvoll, es war das beste und wichtigste Seminar, das ich bisher besucht habe.“