



# SELF EFFECTIVENESS TRAINING (SET)

## ZIELGRUPPE

**M**it den Seminarinhalten im Rahmen des SET sprechen wir Personen an, die Persönlichkeitsentwicklung und Fortbildung miteinander verbinden möchten. Es ist besonders gut für Menschen geeignet, die in beratenden oder helfenden Berufen oder in leitenden Positionen tätig sind und die ihr Wissensspektrum erweitern und vertiefen wollen.

**D**arüber hinaus wird es aber auch von Menschen besucht, die

- auf der Suche nach sich selbst sind
- sich selbst besser kennen lernen und sich verändern möchten
- nicht immer wieder in dieselben Krisen und Sackgassen geraten möchten
- sich in ihren Erfahrungsmöglichkeiten eingeschränkt, im Leben festgefahren und an einem Wendepunkt fühlen
- sich von einem Partner getrennt haben oder verlassen wurden und sich nun zunächst selbst kennen lernen möchten, um in einer Partnerschaft die alten Fehler nicht wiederholen zu müssen
- zwar äußerlich gut zurechtkommen, aber dennoch nicht zufrieden sind
- mehr vom Leben erwarten und sich nicht zufrieden geben wollen mit dem, was andere ihnen zugedacht haben
- schon oft probiert haben, ihre Isolation mit Geselligkeit, ihre Leere mit Arbeit, ihre Unzulänglichkeitsgefühle mit Leistung zu überspielen und denen trotzdem das Gefühl bleibt, dass etwas Wesentliches in ihrem Leben fehlt
- nicht nur überleben, sondern leben möchten

## DAUER, KOSTEN, TERMINE, ZERTIFIZIERUNG

- Dauer ca. 2 Jahre | 10 Wochenendseminare | Gesamt 189 Stunden
- Wert 2835,00 EURO | Honorar nach Vereinbarung
- kostenloses Vorgespräch erforderlich
- Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte



## LERNZIELE

**D**urch intensive Selbsterfahrungs- und Übungsprozesse werden die Teilnehmenden vornehmlich in ihrer Sozial- und Selbstkompetenz geschult. Dabei lernen sie:

- sich in den unterschiedlichen und ihnen zum Teil bisher noch unbewussten Aspekten ihrer Persönlichkeit zu erfahren
- ihre Introspektions- und Reflexionsfähigkeit zu verbessern
- Erfolg verhinderndes, unangemessenes oder destruktives Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und zu verändern
- ein angemessenes und stabiles Selbstbild zu erlangen, das von Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber getragen ist
- in sich verändernden Situationen flexibler, anpassungsfähiger, selbstsicherer und durchsetzungsfähiger zu reagieren
- ihre Angst- und Schamgrenzen zu erweitern
- kommunikations-, kooperations-, beziehungs-, konfliktfähiger und risikofreudiger zu werden
- zu einem freieren, lebendigeren und authentischeren Selbstausdruck zu kommen
- ihre Lernfähigkeit insgesamt zu erweitern
- mehr und mehr die Verantwortung für ihre Lebensumstände, Einstellungen, Geisteshaltungen, ihren Körper und für ihr Verhalten zu übernehmen

## GRUNDLAGEN UND GRUNDLEGENDE METHODEN

**I**m SET wird eine langjährig erprobte Methodenkombination angewandt, die sich in der Vergangenheit für die Entwicklung und Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz zahlreicher Teilnehmenden als sinnvoll und nützlich erwiesen hat.

**V**iele der zu Anwendung kommenden Methoden basieren auf den Erkenntnissen der Lernpsychologie, hier besonders der Coping- und Salutogeneseforschung, der Tiefenpsychologie, der Humanistischen Psychologie und der Transpersonalen Psychologie. Dabei ist die Kombination verschiedener Methoden kein Widerspruch:

*Denn wer fühlt, dass Leben statt reibungslosem Funktionieren ein ständiges Abenteuer der Selbsterforschung und das Streben nach Selbsterkenntnis ist, der wird*



auch spüren, dass vielfältige Methoden nützlich sind und sich in ihrer Wirkung potenzieren können.

**Ü**bungen, Vorträge, Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Video und Outdoortraining sowie Reflexionsphasen sichern den Lerntransfer ab.

## **IMPULS - SEMINAR**

*Ein Wochenendseminar (12h)*

**J**ede Trainingsreihe beginnt mit einem Impuls-Seminar, auch Encounter genannt. Encounter heißt Begegnung, eine Begegnung, die einfachen Grundregeln folgt und in der die Teilnehmenden und das Leitungsteam aufgefordert sind, sich um ein Klima der Wertschätzung zu bemühen, damit der offene Ausdruck persönlicher Erfahrungen und Gefühle möglich wird.

**D**urch eine empathische und wertschätzende Kommunikation bekommen die Teilnehmenden die Chance herauszufinden, welche ihrer gedanklichen, verhaltensmäßigen oder emotionalen Reaktionen unangenehm, hinderlich oder ineffektiv sind. Das Encounter hat sich darüber hinaus als eine Methode zur Herstellung persönlich wertvoller Beziehungen erwiesen.

## **Methoden**

- Halbstrukturiertes Encounter
- Vortrag und Diskussion

## **BIOGRAFISCHE ANALYSE, BIOGRAFIEGESPRÄCHE**

*Drei Wochenendseminare (à 21h)*

**I**n der lebensgeschichtlichen Entwicklung eines Menschen wechseln sich ereignisreiche mit weniger ereignisreichen Phasen ab. Zeiten von Krankheit, Trennungen, Veränderungen in unseren Beziehungen, in der Familie und im Beruf wirken sich prägend auf die Persönlichkeit aus, wie auch Systeme, z.B. Familie, Heimat, Organisationen und Gemeinschaften. Diese Formen größtenteils unbewusst unsere Sichtweisen und Glaubenssätze, unsere Entscheidungen, Reaktionsmuster und Handlungen.

**A**nhand der lebensgeschichtlichen Daten gewinnen wir einen Einblick in die Zusammenhänge unserer persönlichen Entwicklung und können dadurch einige Erfahrungen aus unserer Lebensgeschichte bewusster aufarbeiten.



**I**n Systemaufstellungen lassen wir ein „Wissensfeld“ entstehen. Personen übernehmen dabei die Rolle der einzelnen Systemanteile und werden so aufgestellt, wie sie aus Sicht des Aufstellers/der Aufstellenden der Position im System entsprechen. Durch das Erleben dieser aufgestellten Personen entsteht ein Verständnis für das gesamte System und die innewohnenden Dynamiken.

**D**ie verschiedenen Lebensereignisse und Dynamiken zu erkennen und zu verstehen führt nicht nur zu einem umfassenderen Selbstverständnis, sondern auch zu mehr Unabhängigkeit bei Entscheidungen zur eigenen Lebensplanung.

## **Methoden**

- Biographische Analyse
- Paarinterview
- Kleingruppenarbeit
- Systemaufstellung
- Vortrag und Diskussion im Plenum

## **SELF - EFFECTIVENESS – INTENSIVE (SEI)**

*Ein verlängertes Wochenendseminar (29h)*

**D**as menschliche Denken funktioniert u.a. so, dass Annahmen verinnerlicht werden und die Realität überdecken, bis wir schließlich nicht mehr die Realität wahrnehmen, sondern unser vorgefertigtes Bild von ihr. Die umfassende Selbstkenntnis ist eine wesentliche Voraussetzung für ein effektives Selbstmanagement und führt dazu, dass nach und nach aufgeräumt werden kann in uns und um uns herum:

- mit fixierten Anschauungen und Gewohnheiten
- erstarrten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern



**E**rst danach können wir uns SELBST wieder erkennen und unser natürliches SEIN entdecken. Im Rahmen dieser Trainingseinheit setzen sich die Teilnehmenden konzentriert mit existenziellen Fragen in Bezug zu sich selbst auseinander. Dabei wird einem exakt ausgearbeiteten Tagesablauf gefolgt, der aus Dyaden, stillen Meditationen, Geh-Meditationen, Vorträgen, Körper- und Atemübungen, einer ausgewählten Ernährung und Ruhezeiten besteht.

**D**urch einen steten Wechsel zwischen Kommunikation und Kontemplation können Barrieren aus falschen Selbstbildern, zurückgehaltener Kommunikation und unterdrückten Gefühlen zu Auflösung kommen. Ein mitunter schmerzhaft desillusionierender Prozess, der eine hohe innere Bereitschaft zur Wandlung voraussetzt.

## Methoden

- Enlightenment Intensive
- Kommunikation in Dyaden
- Körper- und Atemübungen
- Meditation
- Vortrag und Diskussion

## BODY & MIND

*Vier Wochenendseminare (à 21h)*

**F**orschungen belegen: Auch der Körper hat ein Gedächtnis! Unsere Körperhaltung, die Art der Bewegung und unsere Körperwahrnehmungen beeinflussen unser Gefühlsleben und umgekehrt. Nicht immer nehmen wir die Signale unseres Körpers wahr oder können sie entschlüsseln.

**D**ie Entsprechung von physischer und psychischer Befindlichkeit macht es gelegentlich nötig, Disbalancen durch Arbeit am und mit dem Körper zu harmonisieren. Massagen z.B. ermöglichen den direkten Zugang zur Struktur des Körpers und des Organismus und verschaffen einen Zugang zu unseren Wünschen, Bedürfnissen und unserer emotionalen Geschichte. Auch das Denken beeinflusst unsere Gefühle, unser Handeln und umgekehrt beeinflussen unsere Gefühle und unser Handeln natürlich auch unser Denken.

**D**urch die Beschäftigung mit den persönlichen Geistesstrukturen und -haltungen und durch die Kenntnis der Wechselwirkungen zwischen Denken,



Fühlen und Handeln erlangen die Teilnehmenden ein höheres Maß an mentaler Freiheit, das sie insgesamt freier und autonomer entscheiden und handeln lässt.

## Methoden

- Bodyreading
- Mind Clearing
- Energie Balancing
- Bewusstes Atmen
- Meditation und Achtsamkeit
- Vitalisierende, harmonisierende und intuitive Massagen
- Positives Denken und Affirmationen
- Dyaden und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion

## BILANZIERUNG UND ABSCHLUSS

### *Ein Wochenendseminar (12h)*

**U**m das Erlernte auch im Alltag anwenden zu können, bedarf es einer gezielten Selbstreflexion. Welche Inhalte waren besonders ergiebig? In welchen Bereichen gibt es nach wie vor Schwierigkeiten, das Erlernte anzuwenden? Sind die am Anfang des Trainings formulierten Ziele erreicht worden? Welche nächsten Ziele haben die Teilnehmenden im Blick und auf welchen Wegen gedenken sie, diese zu erreichen? Welche Methoden des Trainings können im privaten und beruflichen Alltag zur Anwendung kommen?

## Methoden

- Visualisierungs- und Moderationstechniken Dyaden