

# SELBSTERFAHRUNG:

## Persönlichkeit führt.

eine Persönlichkeit ist das wichtigste Instrument, im Leben und in der Arbeit mit anderen Menschen. Die Menschen um uns herum zu ändern ist nicht möglich. Freiheit und Handlungsspielraum finden wir daher in der Arbeit mit uns selbst. Wir nennen das *Selbstführung*. In unserem Selbsterfahrungsprogramm arbeiten wir in Gruppen, entwickeln eine Haltung, die uns, souverän und bewusst wirksam sein lässt – in Partnerschaft, Team und Führungsrolle.



Nächster Starttermin  
7./8.03.2026

### WORUM GEHT ES?

Wenn Menschen zusammenarbeiten oder sich nah sind, wird es manchmal eng: Missverständnisse, Rückzug, Ärger, Überanpassung, Kontrolle – oder das Gefühl, „nicht wirklich da“ zu sein. Oft sind das wiederkehrende Muster und Strategien, die in bestimmten Lebensphasen hilfreich waren – und heute automatisch anspringen.

Für uns gehört das zum Leben. Aber es muss uns nicht bestimmen. In der Gruppe lernst du, deine Muster zu erkennen, Grenzen gut zu setzen, dich so zu nehmen wie du bist und Konflikte konstruktiv zu klären. So vertiefst du die Beziehung zu dir selbst – und die Beziehungen zu anderen.

### FÜR WEN IST DAS PROGRAMM?

Für Menschen, die sich selbst besser kennenlernen und ihre Persönlichkeit als Ressource nutzen wollen – im Privaten wie im Beruf. Geeignet, wenn du zum Beispiel...

- Verantwortung trägst und dich innerlich stabiler und klarer aufstellen möchtest
- Beziehungen bewusster gestalten willst (Partnerschaft, Familie, Freundschaften)
- im Berufsalltag häufiger in herausfordernden Gesprächen und Dynamiken stehst
- merkst, dass du dich manchmal verlierst: im Funktionieren, im Rückzug oder im, zu viel
- dir einen Lernraum wünschst, der ehrlich, respektvoll und sicher ist

### AUFBAU & ABLAUF

Der Prozess beginnt mit einem **zweitägigen Impuls** zum Thema Persönlichkeit: Du bekommst Orientierung, Sprache und erste Zugänge zu deinen inneren Dynamiken.

Danach vertiefst du in **10 Gruppenabenden á 3 Stunden** deine Erfahrungen – anhand eigener Themen, konkreter Situationen und dem, was im Miteinander entsteht.

Die Gruppe wird zum Lernfeld: Du bekommst Resonanz, erprobst neue Formen von Kontakt und klärst, was dir in Beziehungen wirklich entspricht.

Zwischen den Terminen bleibt Zeit, das Erlebte sacken zu lassen und im Alltag auszuprobieren – damit Entwicklung nicht nur „im Raum“, sondern in deinem Leben ankommt.

### AUF EINEN BLICK

**Intensiv-Workshop (2 Tage)**  
**10 Termine alle 14 Tage 3h Montags, 18.00-21.00 Uhr**  
**Kosten: 1450€**  
**Teilnahmezertifikat: Persönlichkeit führt.- Ein Selbsterfahrungsprogramm am IfP**