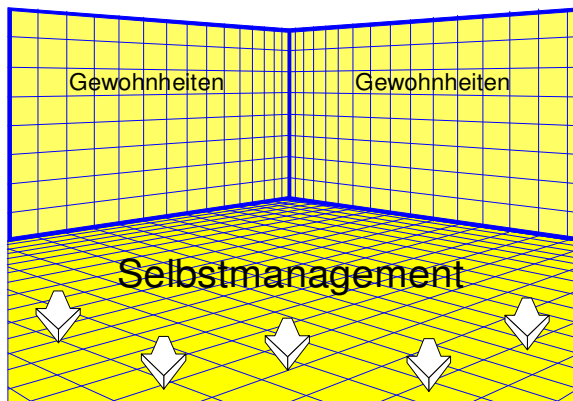


# Seminar Selbstmanagement

Thema:

## Selbstverantwortung

Anleitung  
zur Arbeit an der eigenen  
Persönlichkeit



**Der wahre Beruf des Menschen ist,  
zu sich selbst zu kommen.**

*Friedrich Nietzsche (1844-1900)  
[Deutscher Philosoph]*

### Zielgruppe:

Dieses Seminar dient erwachsenen Menschen,

- die sich des Umgangs mit sich selbst bewußter werden wollen,
- die Selbstmanagement als Basis für den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erkannt haben.

Das Seminar eignet sich gut als Partnerseminar, um

- vom Lernstoff ein gemeinsames Verständnis zu bekommen,
- dem Partner als Feedback-Geber zur Verfügung zu stehen,
- um das Persönlichkeitswachstum zu überprüfen.

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement nutzt allen Menschen, die mit anderen Menschen kooperieren müssen. Selbstmanagement kann als Grundlage für Führungsaufgaben betrachtet werden.

### Seminarziele:

Den Teilnehmern

- soll die Verantwortung bewußt werden, die sie als Individuen und soziale Menschen tragen,
- sollen Handlungsweisen für den Umgang mit täglich auftretenden Problemen und Konflikten erklärt werden,
- sollen Wege und Potentiale zur Steigerung der Lebenszufriedenheit gezeigt werden.

### Seminarmethode:

- Vorträge, Themenpräsentationen
- Dialoge, Diskussionen
- Einzelübungen, Gruppenarbeiten
- Elemente des Superlearnings

### Seminardauer:

- Dauer: 3 Tage (als Wochenendseminar)  
Freitags von 17:00 – 21:00 Uhr  
Samstags von 09:00 – 18:00 Uhr  
Sonntags von 09:00 – 13:00 Uhr

### Teilnehmer:

- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Das Mindestalter beträgt 20 Jahre.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.
- Anmeldeschluß: 7 Tage vor Beginn.

### Material:

- Schreibzeug ist mitzubringen.
- Arbeitsmaterialien werden gestellt.

### Zertifikat:

- Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat.
- Es besteht Anwesenheitspflicht für die gesamte Seminarzeit.

### Tagungsort:

- Tagungsort: wird speziell festgelegt

### Preis:

- Preis: 190,- Euro

## Themen aus psychologischer Sicht:

- Konzepte der Persönlichkeit, das Selbst, Steuerungsmechanismen,
- Bewußtsein, Unterbewußtsein, Unbewußtsein,
- Wahrnehmung, Lernverhalten, Erfahrungen, Probleme, Realität,
- Vorsätze, Gewohnheiten, Prinzipien, Rituale,
- der "Innere Schweinehund", Fluchtstrategien,
- Stressbewältigungsstrategien: Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Autogenes Training, Meditation
- Optimismus vs. Pessimismus, positives Denken, Affirmationen,
- Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstideal, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung,
- Passivität vs. Aktivität, Verantwortungsbewußtsein.

## Kontakt:

Bernd Daus  
Bärhorst 3  
38442 Wolfsburg

Telefon: 05362/2347 privat (ab 18.00 Uhr)  
eMail: bernd.daus@chi-dojo.de  
Internet: [www.chi-dojo.de](http://www.chi-dojo.de)

---

Wolfsburg, im April 2011

---

## Seminarinhalt:

- Bin ich mir über mein Leben bewußt?
- Welches Persönlichkeitskonzept habe ich?
- Wie grenze ich Psychologie und Esoterik ab?
- Welche Bewußtseinsebenen habe ich und wie steuern sie mich?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Körper, Geist und Seele?
- Wie betreibe ich Psychohygiene?
- Wie lerne ich?
- Welche Lernhindernisse gibt es in meinem Leben?
- Wie nehme ich meine Umwelt wahr?
- Wie erkenne ich, daß ich ein Problem habe? Was ist zu tun?
- Welche guten und schlechten Gewohnheiten habe ich?
- Habe ich Prinzipien?
- Pflege ich Rituale?
- Wie erkenne ich meinen inneren Schweinehund?
- Welche Fluchtstrategien wende ich an?
- Welche Selbstrechtfertigungen benutze ich gewöhnlich?
- Welche Vorsätze habe ich in meinem Leben?
- Wie gehe ich mit meinen Vorsätzen um?
- Welche Ideale habe ich, welche Vorbilder?
- Wie erkenne ich meine Berufung?
- Wie kann ich mich selbst verwirklichen?
- Lebe ich oder werde ich gelebt?
- Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?

- Was ist Glück?
- Welche Verantwortung trage ich in meinem Leben?
- Wie ist es mit meinem Selbstwertgefühl bestellt?
- Welches Selbstbild habe ich von mir?
- Wie gehe ich mit Streß um?
- Wie funktionieren Visualisierungsübungen?
- Wie funktioniert Autogenes Training?
- Welche Meditationsarten gibt es?
- Was ist positives Denken?
- Wie setze ich positive Affirmationen ein?
- Wie funktioniert eine geführte Meditation?
- Wie löse ich meinen Konflikt zwischen Individualität und sozialem Handeln?

## Hinweis zur Themenabgrenzung:

Dies ist ein individualpsychologisches Seminar!  
Themenbereiche aus dem Sachgebiet der Arbeitsorganisation, wie z. B. Zeitmanagement werden nicht behandelt.

Die Selbsttäuschung  
beherrscht der Mensch noch sicherer  
als die Lüge.

*Fjodor Dostojewskij (1821-1881)*  
*[Russischer Prosadichter]*