

## Sich selber führen

### Selbstmanagement im eigentlichen Sinne

„Die Zeit arbeitet nicht für Sie - Sie müssen es selbst tun.“ (Handelsblatt)

Unsere Schwachstellen machen uns oft menschlich und liebenswert. Aber es gibt auch Themen, bei denen wir sie gern loswürden. Wir möchten disziplinierter oder konsequenter sein, bestimmte Fettnäpfchen vermeiden, ein anderes Reaktionsmuster zeigen oder eine neue Facette unserer Persönlichkeit entwickeln.

In diesem Seminar gelingt Ihnen das: Sie erweitern Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire bezogen auf ein wichtiges aktuelles persönliches Thema. Etwas, was Sie sich an- oder abgewöhnen möchten, oder ein neues Verhaltensmuster, das Sie in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können.

Gleichzeitig eignen Sie sich ein Verfahren des Selbstmanagements an, das sich an Ihren Stärken und Möglichkeiten (Ressourcen) orientiert. Sie können mit dem erworbenen Knowhow später auch andere Themen selbständig bearbeiten.

Methodisch orientiert sich das Seminar am Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), das an der Universität Zürich entwickelt wurde und auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln basiert.

### Welches sind Ihre aktuellen „Themen“?

Mit einem inneren Klärungsprozess zu Beginn entscheiden Sie für sich, in welche Richtung Ihre neuen Selbstmanagement-Kompetenzen gehen sollen.



- Welche Themen stehen in Ihrer aktuellen Lebensphase im Vordergrund?
- Welchen Anforderungen sind Sie zurzeit und in naher Zukunft ausgesetzt?
- Welchen Lernbedarf können Sie für Ihre beruflichen Anforderungen identifizieren?

### Aus Themen Ziele ableiten

Sie finden ein handlungswirksames Ziel, das ausschließlich unter Ihrer Kontrolle steht und das harmonisch zu Ihrer Lebenssituation und zu Ihrem sozialen Gefüge passt.



- Welche Ziele sind für Sie attraktiv, weil sie Ihnen Richtung und Antrieb zugleich liefern?
- Streben Sie eine neue innere Haltung an oder eine neue Verhaltenskompetenz?
- Wollen Sie sich auf eine bestimmte Situation vorbereiten oder brauchen Sie ein situationsübergreifendes Ziel?

## Ressourcen und Methoden zur Zielerreichung finden

Obwohl es am Anfang schwer fallen mag, dem eigenen Ressourcenpool zu vertrauen, werden Sie die wissenschaftlich fundierte Vorgehensweise schätzen lernen und sich auf ein zielgerichtetes Handeln selbst in unvorhersehbaren Situationen vorbereiten.



- Über welche Ressourcen zur Zielerreichung verfügen Sie schon?
- Welche Ressourcen, die Ihnen an anderer Stelle zur Verfügung stehen, könnten Sie für Ihr Ziel gut gebrauchen?
- Welche Methoden und Ressourcen können Sie hier im Seminar aufbauen?

## Integration und Transfer

Sie machen sich den Weg durch das Seminar bewusst und die Methoden, die Sie auch künftig für Ihr Selbstmanagement anwenden können.



- Wie fügen sich die bisher gewonnenen Erkenntnisse in Ihren Lebenshintergrund ein?
- Wie passen sie zu Ihren Aufgaben und zu Ihrer Situation?
- Welche Unterstützung können und wollen Sie sich für die nächste Zeit sichern?

## Unterstützung der Nachhaltigkeit

Wir unterstützen Sie über unsere Online-Lernplattform beim Durch- und Nachhalten.

Wenn Sie mit anderen Teilnehmern kleine Teams zur gegenseitigen Stärkung im Alltag bilden, stehen Ihnen auf der Plattform diverse Werkzeuge für Kommunikation und Zusammenarbeit zur Verfügung.

### Rahmen

- 3 Tage in der Pfrondorfer Mühle in Nagold: 2. bis 4. Dezember 2010
- Ihre Trainer: Christian Badura, Feucht, und Dirk Lengemann, München
- Teilnehmer max. 12
- Sie bearbeiten Ihr Thema individuell, zum Teil mit Hilfe einer Kleingruppe. Sie trainieren keine vorgegebenen Anweisungen, sondern erhalten professionelle methodische Anleitung.
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsaufgaben sowie Transferunterstützung per Fernkommunikation über unsere Lernplattform CDHT-online im Internet
- Seminargebühr: 1.300, Euro zuzüglich Mehrwertsteuer
- Wir reservieren Ihr Hotelzimmer; Sie rechnen mit dem Hotel selbst ab.