

Seminare 2016 / 2017



AKADEMIKER COACHING

Coachings & Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung

Eine starke Verbündete

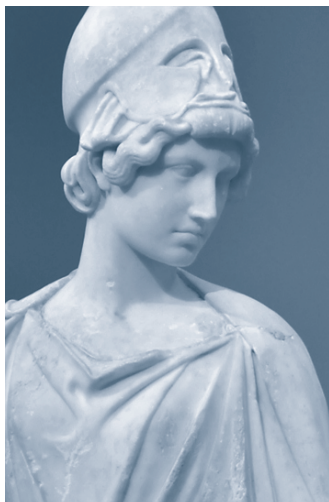


Foto © Dr. Frank Cullmann

Bildung und Wissen sind kostbare und mächtige Geschenke der *Göttin Athene* an die Menschheit.

Das Erkennen unserer Werte und Ziele, die Bereitschaft kontinuierlich an uns zu arbeiten, das Nutzen unseres Verstandes und unserer Sensibilität, die Entfaltung unserer Persönlichkeit, aber auch die Bereitschaft zu einer maßgebenden Teilhabe an unserer gesamtgesellschaftlichen Entwicklung, sind Ausdruck einer Entgegennahme dieser Geschenke.

Diese bilden in Verbindung mit dem uns allen immanenten Wunsch nach einer mentalen und emotionalen Begleitung auch gleichzeitig die Grundlage für unsere eigene *Lebens-Odyssee* und für eine Erfüllung der in uns tief verwurzelten Suche nach einer *Sinnhaftigkeit unseres Seins*.

Mein Ziel ist es, Menschen bei ihrer lebenslangen Entwicklung hin zu mehr Wissen, Bewusstsein und Lebensfreude zu begleiten und sie bei der Aktivierung ihrer Potenziale zu unterstützen, sei es im beruflichen oder im privaten Umfeld.

Unter diesem *Credo* biete ich für Bildungseinrichtungen, Rechtsanwaltskanzleien, Firmen sowie für interessierte Privatpersonen neben individuellen Einzelcoachings die folgenden zehn Seminare rund um den Kernbereich der Persönlichkeitsentwicklung an.

Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung

- I. Einführung in das NLP
- II. Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation
- III. Selbstmanagement mit System
- IV. Leben im inneren Gleichgewicht
- V. Vom Single-Dasein zur Partnerschaft
- VI. Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft
- VII. Strategisches Konfliktmanagement
- VIII. Mut zur beruflichen Veränderung
- IX. Starke Löwen auf sanften Pfoten
- X. Die Exploration der Lebensvision



I. Einführung in das NLP

Beschreibung:

Bei dem *Neurolinguistischen Programmieren (NLP)* handelt es sich um einen ursprünglich aus der Kurzzeittherapie heraus entstandenen vielschichtigen Ansatz zur schnellen und nachhaltigen Veränderung psychisch limitierender Muster. Zentrale Aspekte sind dabei eine effektive Kommunikation, die Beseitigung mentaler bzw. emotionaler Blockaden und das Erschließen kraftvoller Ressourcen. NLP stellt dazu eine umfangreiche Bandbreite an Formaten zur Verfügung und ermutigt den Anwender, sein Gehirn systematisch und zielorientiert zu nutzen. Mithilfe präziser kommunikativer und mentaler Werkzeuge sollte es dabei gelingen, das eigene innere Erleben, das darauf basierende Verhalten, aber auch dasjenige unserer Interaktionspartner, gezielt zu verändern. Erfolge werden dadurch planbar, realisierbar und reproduzierbar. In diesem Basisseminar für Einsteiger werden den Teilnehmern die Grundlagen des NLP vermittelt und ihnen bereits eine Reihe hochwertiger Werkzeuge zum Erlangen der „Lufthoheit“ über das Denken, Fühlen und Handeln in die Hand gegeben.

Schwerpunkte:

- Die Entstehung und das Menschenbild des NLP
- Die Grundannahmen des NLP / Konstruktivismus
- Die Vorstellung verschiedener NLP-Formate

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem ein- bis fünftägigen Format

II. Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Beschreibung:

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und die Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine wirkungsvoll eingesetzte Körpersprache, genaue Wahrnehmung, ein Gespür für Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Schwerpunkte:

- Pacing / Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Die Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Grundzüge der Transaktionsanalyse

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem ein- bis fünftägigen Format

III. Selbstmanagement mit System

Beschreibung:

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird den Teilnehmern verdeutlicht, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und anhand der vorhandenen Ressourcen systematisch und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es aber nicht darum, eine vorgefertigte Methode „von der Stange“ zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes System zu entwickeln, dieses in den Alltag zu integrieren und es in regelmäßigen Abständen zu optimieren. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über die eigenen Ziele und ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung. Gleichzeitig geht es dabei aber auch um einen Gewinn an Kreativität, Intuition und mehr Lebensqualität.

Schwerpunkte:

- Sinn und Zweck von Selbstmanagementsystemen
- Ein Überblick über die verschiedenen Ansätze
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Anregungen für die Erstellung eines eigenen Systems
- Die Grundzüge des Zeitmanagements
- Die Grundzüge der Life-Work-Balance

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem ein- bis dreitägigen Format

IV. Leben im inneren Gleichgewicht

Beschreibung:

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute „*Die Entdeckung der Langsamkeit*“ und der Entschluss seine Aufgaben wieder bewusst „*immer Schritt für Schritt*“ anzugehen. Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der „Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren.

Schwerpunkte:

- Ein Selbstmanagementsystem als solide Grundlage
- Die Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Der Umgang mit Telefon, E-Mail und „Energievampiren“
- Ernährung / Schlaf / Sport / „Seelen-Snacks“
- Die Veränderung blockierender Meta-Programme
- Innere Zentriertheit durch das Lenken der Aufmerksamkeit / Energie

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis fünftägigen Format

V. Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Beschreibung:

Wir leben gegenwärtig in einer Zeit zunehmender menschlicher Entfremdung und emotionaler Verknappung. Wer hier mit Flirtbüchern, Verführungsseminaren, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen verzweifelt nach einem Seelengefährten sucht, der befindet sich zwar inmitten des Zeitgeistes, dessen Scheitern ist aber vorhersehbar. Liebe ist weder erkaufbar noch manipulativ erzwingbar. Nur wer aus dem Geschehen der menschlichen Polarisierung und Vermarktung bewusst aussteigt, hat eine reale Aussicht auf eine stabile und glückliche Partnerschaft. Die Klarheit über unsere eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster aufzuarbeiten, die Entwicklung von Integrität, Authentizität sowie die Entfaltung einer inneren und äußeren Leichtigkeit, sorgen letztendlich dafür, dass wir genau den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns körperlich, geistig und seelisch in Resonanz befinden.

Schwerpunkte:

- Ambivalenzen und blockierende „BAN-Beziehungen“
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Kongruenz zwischen Wesenskern und Rolle
- In Resonanz mit dem Wunschpartner gehen
- Selbstoptimierung / Zugänglichkeit / offene Kommunikation
- Vom „Druck-Prinzip“ zum „Sog-Prinzip“

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis viertägigen Format

VI. Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft

Beschreibung:

Erfolgreiche Beziehungen haben nichts mit Glück oder mit wohlgesonnenen Sternenkongstellationen zu tun. Sie sind vielmehr Ausdruck einer harten Arbeit an sich selbst sowie der Fähigkeit und Bereitschaft zweier Menschen, sich miteinander körperlich, geistig und seelisch zu verbinden. Dies gilt umso mehr in einer Zeit, in der Zweckgemeinschaften aufgrund von Bedürftigkeit oder Bequemlichkeit die Regel sind. Eine stabile und wachstumsorientierte Partnerschaft verlangt jeweils eigene Integrität und Authentizität, aber auch die beiderseitige Fähigkeit zu einer Kommunikation über Bedürfnisse sowie die Bereitschaft zu einer konstruktiven Konfliktauflösung mit seinem Gegenüber. Wenn zwei Menschen darüber hinaus ihre Werte, Ziele und Visionen miteinander abstimmen und gemeinsam verfolgen, dann entwickeln sie sich nicht mehr alleine, sondern wachsen potenziert durch die bewusste Verbindung ihrer Seelen. Dieser Kurs ist sowohl für Paare als auch für Singles mit dem Wunsch nach einer Partnerschaft geeignet.

Schwerpunkte:

- Individuelle Stabilität als Grundvoraussetzung
- Die fünf Phasen einer erfolgreichen Beziehung
- Kommunikation und Abstimmung der Bedürfnisse
- Konstruktive Konfliktregulierungsmechanismen
- Gemeinsame Werte, Ziele und Visionen
- Das Modell der "Spiral Dynamics" nach Don E. Beck

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem ein- bis dreitägigen Format

VII. Strategisches Konfliktmanagement

Beschreibung:

Ob privat innerhalb der Familie, beruflich im Team oder politisch auf internationaler Bühne - Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es - jenseits der vordergründigen Sachebene - letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Diese zutiefst menschlichen Aspekte im Konkreten zu erkennen, zu verstehen und klar zu kommunizieren, bildet die Grundlage, um einen Konflikt emotional wie auch kognitiv erfolgreich entwirren zu können. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosocialen Bereich hat sich dabei die *Gewaltfreie Kommunikation* nach Marshall Rosenberg erwiesen. Deren Grundzüge, aber auch weitere Methoden zur Konfliktanalyse und Konfliktregulation, werden innerhalb des Kurses vorgestellt.

Schwerpunkte:

- Konfliktdefinition / Sinn und Nutzen von Konflikten
- Die Entstehung von Konflikten / Konfliktanalyse
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie
- Konfliktprävention / Meta-Kommunikation

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis fünftägigen Format

VIII. Mut zur beruflichen Veränderung

Beschreibung:

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Dieses Seminar ist konzipiert, um den Teilnehmern hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse zu geben und um mit ihnen darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Schwerpunkte:

- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Die Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
- Vorhandenes Potenzial / Erschließbare Ressourcen
- Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis viertägigen Format

IX. Starke Löwen auf sanften Pfoten

Beschreibung:

Auch wenn extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres dominanten Ausdrucksverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Vor allem in der Wirtschaft werden meist die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten gefördert und zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch gleichzeitig im Glauben gehalten, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen zu müssen und nur dann eine Chance auf Erfolg zu haben, wenn sie bereit sind - gegen ihren Wesenskern und gegen ihre Werte - zu einem „Alphatier“ zu mutieren. Dieses Seminar stellt darauf ab, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligem Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu nutzen und Strategien heraus zu arbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit zu einer Führungspersönlichkeit zu werden.

Schwerpunkte:

- „Intros“ und „HSP'ler“ treten aus dem Dunkelfeld
- Stärken und Schwächen leiser Menschen
- Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität
- Eigene Besonderheiten erkennen und nutzen
- Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis dreitägigen Format

X. Die Exploration der Lebensvision

Beschreibung:

Evolution ist der zentrale Aspekt unseres Daseins. Ab einem bestimmten Reifegrad beginnen viele Menschen damit, sich existenzielle Fragen zu stellen, wie „Wer bin ich wirklich?!“ und „Warum bin ich hier?!“. Diese und zahlreiche Kernfragen aus der Schnittmenge zwischen Wissenschaft und Spiritualität sind Gegenstand dieses Seminars. Dabei geht es um das Infragestellen vorgegebener Grenzen, um die Evokation unseres „höheren Selbst“, um die Entfaltung unserer Lebensvision und um die Grundlagen der Realitätsgestaltung. Dieses Seminar richtet sich ausdrücklich nur an Menschen, die dazu bereit sind, zu dem unbewussten Kern ihres Selbst vorzudringen und ihrem Leben eine tiefere Sinnhaftigkeit zu verleihen. Dazu gehört aber auch der Entschluss, „Unmögliches“ für sich wieder möglich werden zu lassen und die Bereitschaft, auch jenseits der Erwartungshaltung anderer sowie jenseits von kollektiv verkrusteten Mustern zu agieren.

Schwerpunkte:

- Das Modell der „Spiral Dynamics“ nach Don E. Beck
- Konstruktivismus / Wie wirklich ist die Wirklichkeit ?
- Die Evokation unseres „höheren Selbst“
- Die Core-Transformation (NLP-Format)
- Die Werkzeuge zur Gestaltung unserer Realität

Gestaltbarkeit:

Seminar in einem zwei- bis dreitägigen Format

Dr. Dennis Teschner



- **Doktor der Rechtswissenschaft**
- **Diplom - Soziologe**
- **Trainer, DVNLP**
- **Master Coach, DVNLP**
- **Systemischer Coach, LNLPT**
- **Führungskräfte Coach, LNLPT**
- **Familien & Paar Coach, LNLPT**

Aufgrund meiner fachbereichsübergreifenden universitären Ausbildung und meiner mehrjährigen Tätigkeit als Rechtsanwalt bin ich darin geschult, systematisch zu denken, in komplexen Situationen klare Strukturen zu erkennen und diese anderen auch zu vermitteln.

Seit rund dreizehn Jahren beschäftige ich mich darüber hinaus mit der Disziplin der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP). Ich habe dabei im Zuge einer mehrjährigen qualifizierten Ausbildung eine gut sortierte Toolbox an fachlichen Methoden erworben und damit zahlreiche Menschen durch Prüfungen, Ausbildungen und in persönlichen Umbruchsituationen erfolgreich begleitet und bei deren Wissensintegration unterstützt.

Neben dem fachlichen und methodischen Gesichtspunkt liegt mir auch der persönliche Bezug bei der Wissensvermittlung gegenüber meinen Kursenteilnehmern sowie bei der Begleitung meiner Coachees am Herzen. Ein Anliegen, das sich in Form einer individuellen, vertrauensvollen und letztendlich erfolgreichen Zusammenarbeit widerspiegelt.

Die Seminare sind in unterschiedlichen Durchführungsvarianten kombinierbar und in verschiedenen Tagesformaten buchbar. Auch individuell gestaltete Seminarkonzepte arbeite ich auf Anfrage gerne für Sie aus.

Sprechen Sie mich an.

Ich freue mich auf Sie und berate Sie gerne.



Dr. jur. Dennis Teschner

Diplom-Soziologe

Trainer & Coach, DVNLP

AKADEMIKER COACHING

Telefon: 069 / 57 17 71, Internet: www.akademiker-coaching.com

E-Mail: kontakt@akademiker-coaching.com