

Seminar-Ausschreibung

Befreiendes Selbst-Coaching. Innere Grenzen und Selbstblockaden überwinden

Innere Grenzen sprengen, hinderliche Verhaltensmuster verändern, lebensfeindliche Gewohnheiten überwinden, lebensfreundliche Gewohnheiten aufbauen, Reflexions-Routinen entwickeln, Selbstblockaden überwinden

Mit den Top-Trainern Dr. Rolf Specht und Dr. Andreas Hieronymi

Kennst Du das Gefühl, dass Dein Leben stagniert, dass alter Ballast Dich daran hindert, Dich weiter zu entwickeln, dass es Dir schwerfällt, Dich selber zu motivieren? Und dass es Dir nicht gelingt, Dein Potential auszuschöpfen und Deine PS auf die Strasse zu bringen?

Alte, unliebsame Gewohnheiten und Verhaltensmuster können ganz schön beharrlich sein und es bedarf einiger Anstrengung, sie zu überwinden und zu ersetzen durch neue, befreiende Gewohnheiten, die der Entfaltung des Lebens dienen und Dich gelassener machen.

Um es gleich zu sagen: Ein Spaziergang wird dieses Seminar nicht werden. Eher eine anspruchsvolle dreitägige Bergwanderung. Wer sein Leben bewusster und reflektierter gestalten will, muss intensiv an verschiedenen Kompetenzen arbeiten: Konzentration, Aufmerksamkeit, wertfreie Beobachtung, Annahme der Ist-Situation.

Solange Du aus einer Haltung der Unzufriedenheit heraus handelst oder an Deinen Selbstzweifeln festhältst, wird sich nicht viel verändern können. Wer loslassen will, muss erst akzeptieren, was ist. Und dann erarbeiten, was werden soll. Und dann losmarschieren und die allfälligen Rückschläge wegstecken.

Themen der drei Tage

Tag 1 Hinführung

- Input: Psychologische, kulturelle und persönliche Gründe für das Festhalten an alten Gewohnheiten, Gedanken, Gegenständen. Die Bedeutung und die Vorteile des Loslassens
- Die 5 praktischen Voraussetzungen für das Loslassen: Selbstreflexion, Selbstannahme, Achtsamkeit, Fokussierung und Konzentration
- Selbstblockaden erkennen und Überwindungs-Strategien entwickeln
- Praktische Übungen zu diesen Kompetenzen
- Die Feinde dieser 5 Kompetenzen und wie man sie in Schach hält (Ablenkung, Verzettlung, Multi-Tasking, Störungen, Aufschieberitis)

Tag 2 Haltungen erkennen

- Wie steht es um meine Selbstannahme, meine Selbstakzeptanz: Was liebe ich an mir, was hasse ich an mir?
- Persönliche Selbstreflexion: Was empfinde ich als Ballast in meinen heutigen Leben?
- Wo blockiere ich mich selber (vielleicht seit Jahren)?
- Welche **Haltungen** erlebe ich als lebensfeindlich für die Selbstentfaltung? (Grundlage: Erfolgsdreieck)
- Wie kann ich diese Haltungen überwinden? Durch welche anderen Haltungen ersetzen?
- Selbstreflexion als Basis der Veränderung

Tag 3 Verhaltensänderungen trainieren

- Welche **Verhaltensmuster** erlebe ich als wenig hilfreich?
- Reiz-Reaktion: Praktisches Einüben von alternativen Verhaltensweisen
- Wie man mit Rückschlägen umgeht
- Wie man Fortschritte misst
- Wie man Durchsetzungsvermögen trainiert: Von der Motivation zur Volition
- Übungen zur Entspannung im Alltag

Logistik

- Maximal 12 Teilnehmer
- Jeweils von 09:00 – 12:30 und von 13:30 – 17:00 h

Termin

Montag 02.06. bis Mittwoch 04.06.25

Hotel Waldstätterhof, Brunnen

Anmeldeschluss 28.03.25

Methode

Persönlich und praxisorientiert. Mischung aus Trainer-Inputs, praktischen Übungen, Austausch in kleinen Gruppen, Analyse-Aufgaben, Achtsamkeitstrainings, meditative Übungen.

Hoch interaktive Auseinandersetzung mit sich selbst.

Ihre Investition

- Im öffentlichen Seminar: 3300 €/CHF für 3 Tage
- Inhouse 3 Tage für 21000 €/CHF

Die Trainer

Dr. Rolf Specht

www.co-3.ch

rolf.specht@co-3.ch

Dr. Andreas Hieronymi

CO3 AG

Schützengass 10

8805 Richterswil /Schweiz

Portraits der Trainer siehe nächste Seite

Der Trainer Dr. Rolf Specht

Dr. Rolf Specht arbeitet seit vielen Jahren als Trainer, Coach, Organisations-Entwickler und Interimsmanager mit Unternehmen, GO's und NGO's zusammen und ist seit vielen Jahren am Ausbildungszentrum des Bundes als externer Führungstrainer und Coach tätig.



Nach einem Studium in Germanistik, Theologie und Theaterwissenschaften konzentrierte sich Rolf Specht auf Kommunikationspsychologie und Leadership-Themen und baute das Management-Trainings-Institut Management College Zürich® auf, das unternehmensinterne Aus- und Weiterbildungen zu Management und Leadership anbietet. Seit 25 Jahren ist Rolf Specht spezialisiert auf die Begleitung von Managementteams in der systemischen und systematischen Umsetzung von Operational Excellence. Heute arbeitet er als Gründer und Geschäftsführender Partner der CO3 AG | Corporate Coaching & Consulting als Coach und Trainer in Management-Entwicklungsprozessen zu den Schwerpunkten Change Management, Strategie-Entwicklung, Kommunikative Kompetenz, Wertefokussierte Führung und Unternehmenskultur. Daneben ist er als Dozent zu Management- und Leadership-Themen an mehreren Universitäten, Hochschulen und Fachhochschulen tätig.

Der Trainer Dr. Andreas Hieronymi

Dr. Andreas Hieronymi ist Psychologe, Berater, Trainer und Coach. Nach einem Masterabschluss in Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern absolvierte Andreas Hieronymi das Doktoratsprogramm Organisation und Kultur (DOK) an der Universität St. Gallen (HSG).



Andreas Hieronymi dissertierte zum Thema Kooperatives Problemlösen. Hieronymi arbeitet in den Bereichen Coaching, Assessment, Kommunikationstraining, Führungskräfte-Training, Lehre, Projektleitung, Teamentwicklung und Organisationsberatung.

Fünf Jahre lang leitete Andreas Hieronymi als Executive Director das MBA International Study Programme (ISP) an der Universität St. Gallen. Seit rund 15 Jahren ist Hieronymi für die Personalentwicklungsfirma DIACOVA (Bern) tätig; er unterrichtet ausserdem als Dozent an der Hochschule Luzern und an der Universität St. Gallen und publiziert zu Themen wie Kommunikation, Komplexität, Systemdenken und Problemlösen.