

# Seminarbriefing: „Persönlichkeitsentwicklung“

---

Mein Leben ist mein größtes Kunstwerk

1

Seminar: 2 Tage (Wochenende), jeweils 10-18 Uhr

*mindyourlife* | Dr. Henrik Wahler

## Thema

Persönlichkeitsentwicklung ist die gezielte Gestaltung der eigenen Lebensform. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung liegt darin, im Rahmen der jeweils eigenen Möglichkeiten die beste Version unserer selbst sein. Zu diesem Zweck entscheidet sich ein Mensch ganz bewusst dazu, sein mentales Wachstum selbst in die Hand zu nehmen und den eigenen Charakter sowie die eigene Lebenseinstellung systematisch zu weiterzuentwickeln.

Im Kern der Persönlichkeitsentwicklung steckt die Idee, meine eigenen Möglichkeiten voll auszuschöpfen und zu werden, wer ich sein kann. Dabei muss man eingestehen: Kein Mensch kann alles erreichen. Nicht jeder kann der schnellste oder reichste oder mächtigste Mensch der Welt werden. Aber wir können auf der Basis unserer individuellen Voraussetzungen unser ganz persönliches Potenzial realisieren. Und wir können unser Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Lebenszielen und Werten führen.

Persönlichkeitsentwicklung ist die Kunst, mich selbst zu finden und zu gestalten. Mein eigenes Leben ist vielleicht das größte Kunstwerk, das ich jemals erschaffen werde.

## Rahmen

- > 2-Tages-Seminar (2 x 8h) am Wochenende
- > Überblick über das weite Feld der Persönlichkeitsentwicklung
- > Interaktives Seminar mit vielen praktischen Übungen und Anwendungen
- > Lebensnahes Wachstumstraining mit Fokus auf die Umsetzung im Alltag
- > Ticketpreis: 649 € pro Person

## Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort wird für jedes Seminar individuell festgelegt und an einem gut erreichbaren Punkt im Rhein-Main-Gebiet liegen. Bei der Auswahl des Veranstaltungsortes legen wir Wert auf eine gute Erreichbarkeit mit dem Auto sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Veranstaltungsort wird bei ausreichend Voranmeldungen vor einer verbindlichen Anmeldung bekannt gegeben.



## Inhalte

- > Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung (PE)
- > Der Blick zurück: Selbsterkenntnis
  - Was bringe ich mit?
  - Was hat meine Kindheit geprägt?
  - Welche Themen sind bei mir noch aktiviert?
  - Schattenarbeit – Was sind meine „Blind Spots“?
  - Opfer-Rolle und Gestalter-Rolle
- > Der Blick nach vorn: Selbstverwirklichung
  - Selbstbestimmung
  - Lebensziele, Werte & Sinn
  - Das eigene *Warum*
  - Selbstwirksamkeit & Motivation
- > Der Blick nach unten: Selbstsorge
  - Selbstschutz
  - Resilienz, Stressmanagement, Burnout-Prävention
  - Kommunikation und Umgang mit anderen Menschen
  - Konflikt und Streit
  - Physische und mentale Fitness
- > Der Blick nach oben: Selbstüberschreitung
  - Zugehörigkeit: Freunde, Familie, Mitmenschen, Spiritualität
  - Anderen helfen
  - Resonanz & Flow-Erfahrung
  - Meditation und luzides Träumen
  - Selbstvertrauen
- > Die wichtigsten Trainingsformen in der PE
  - Wachstumsjournal
  - Fear Setting
  - Dankbarkeitstagebuch
  - Glückstraining
- > Die effektivsten Methoden in der PE
- > Veränderungskompetenzen (Des eigenen Glückes Schmied)
- > Bewältigungskompetenzen (Der Umgang mit dem Unabänderlichen)



# Zeitplan Tag 1 (8h)

---

10:00 – 10:30	Kennenlernen (30min)
10:30 – 11:00	Was ist Persönlichkeitsentwicklung (30min)
11:00 – 11:30	Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung (30min)
11:30 – 11:45	Pause (15min)
11:45 – 13:10	Die wichtigsten Trainingsmethoden und Übungen (85min)
13:10 – 14:10	Mittagspause (60min)
14:10 – 15:35	Selbsterkenntnis (85min)
15:35 – 15:50	Pause (15min)
15:50 – 17:15	Selbstverwirklichung (85min)
17:15 – 18:00	Abschluss und Diskussion (45min)

## Zeitplan Tag 2 (8h)

---

10:00 – 10:30	Rekapitulation des ersten Tages (30min)
10:30 – 11:45	Selbstsorge (75min)
11:45 – 12:00	Pause (15min)
12:00 - 13:00	Selbstüberschreitung (60min)
13:00 - 14:00	Mittagspause
14:00 – 15:15	Trainingsmethoden & Übungen (75min)
15:15 – 16:00	Veränderungskompetenzen & Bewältigungskompetenzen (45min)
16:00 – 16:15	Pause
16:15 – 16:45	Persönlicher Umsetzungsplan (30min)
16:45 – 18:00	Abschluss und Problemlösungen (75min)

# Dr. Hendrik Wahler

---

## Ausbildungen

- > Studium der Philosophie an der Uni Mainz („mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. "Psychologischer Berater")
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Fachartikel (z.B. über die "Philosophische Lebensberatung")



## Tätigkeiten

- > **Vorträge** (Keynote Speaking auf Tagungen & Events)
- > **Seminare** (v.a. Training & Workshops in Unternehmen)
- > **Coaching** (privates & berufliches Einzelcoaching)



# Mein Thema: Das „gute Leben“

„Ich bin Philosoph und besessen vom guten Leben, sowohl in der Theorie (Wissenschaft) als auch in der Praxis (Leben). Deshalb unterstütze ich Menschen dabei, ein gelingendes Leben zu führen. In meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings geht es dabei um die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stress & Resilienz, und Glück.“



		
<p><b>Persönlichkeitsentwicklung</b></p>	<p><b>Stress &amp; Resilienz</b></p>	<p><b>Glück</b></p>
<p>Mentales Wachstum</p> <p>Selbstkenntnis &amp; Authentizität</p> <p>Sinn &amp; Identität</p> <p>Menschenkenntnis, Kommunikation &amp; Empathie</p>	<p>Mentale Fitness &amp; Gesundheit</p> <p>Umgang mit Belastung &amp; Krisen</p> <p>Psychische Widerstandskraft</p> <p>Zeitmanagement</p>	<p>gelingende Lebensführung</p> <p>Ziele, Werte &amp; Prioritäten</p> <p>Selbstverwirklichung &amp; Lebensplanung</p> <p>Motivation &amp; Erfolg</p>