

# Persönlichkeitsentwicklung

---

Werde, wer du bist.

## Auf einen Blick

---

- > Seminar im Umfang von 2 Tagen á 8 Stunden (16h, inkl. Pausen)
  - > Individuelle Absprache zur Dauer auf Anfrage möglich
- > Titel: [Persönlichkeitsentwicklung – Werde, wer du bist.](#)
- > Uhrzeit: z.B. jeweils 09-17 Uhr
- > Durchführung online oder in Präsenz
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Mitarbeiter:innen aller Laufbahnen, die ihre eigene Persönlichkeit systematisch weiterentwickeln möchten
- > Teilnehmer:innen: 14 pro Seminar
  - > Wir empfehlen eine Gruppengröße von höchstens 8-10 Teilnehmer:innen pro Seminar. Bei mehr als 12 Personen empfehlen wir aus didaktischen Gründen und mit Blick auf eine hohe Beteiligung, die Teilnehmer:innen auf 2 Seminare aufzuteilen.
- > Inklusive: [Follow-up](#) (1h-Online-Seminar mit dem Trainer)
- > Inklusive: [Online-Videokurs „Motivation“](#) für alle Teilnehmer:innen, um die langfristige Umsetzung im Alltag auch über das Seminar hinaus zu unterstützen

## Trainer: Dr. Hendrik Wahler

---

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „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 (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



## Ziele des Seminars

- > Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit in vier Richtungen
- > Förderung des Bewusstseins der eigenen Ziele und Werte
- > Die eigene Identität besser verstehen (Wer bin ich?)
- > Die eigenen blinden Flecken erkennen und bearbeiten
- > Persönliches Wachstum: Die eigenen Ausreden & Entschuldigungsgeschichten identifizieren und überwinden
- > Erstellung und praktische Umsetzung eines persönlichen Trainingsplans
- > Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von wachstums-fördernden Verhaltensweisen
- > Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe & gegenseitige Unterstützung

## Inhalte

- > Was ist Persönlichkeitsentwicklung?
  - > Persönlichkeitspsychologie & die Veränderbarkeit der eigenen Persönlichkeit
- > Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung
  - > Der Blick zurück: Selbsterkenntnis (Selbstformung & Selbsttäuschung)
  - > Der Blick nach unten: Selbstsorge (Selbsterhaltung & Selbstschutz)
  - > Der Blick nach vorn: Selbstverwirklichung (Selbstausrichtung & Selbstführung)
  - > Der Blick nach oben: Selbstüberschreitung (Selbstüberwindung & Selbstverbindung)
- > Selbsterkenntnis-Training
  - > Meine Geschichte erzählen
  - > Ausreden & Entschuldigungsgeschichten
- > Selbstsorge-Training
  - > Energie-Bilanz
  - > Abgrenzung
- > Selbstverwirklichungs-Training
  - > Lebensziele
  - > Motivation & Gewohnheiten
- > Selbstüberschreitungs-Training
  - > Fear Setting
  - > Empathie
- > Erstellung eines persönlichen Umsetzungsplans



# Zeitplan (Beispiel: 2 Tage)

**Datum:** Termine offen  
**Uhrzeit:** z.B. jeweils 09-17 Uhr  
**Dauer:** Seminar zu 2 x 8 Stunden (dieses Beispiel, inkl. Pausen)  
**Ort:** virtuell oder am Standort der Kundin / des Kunden

## Tag 1

09:00	Kennenlernen	30 min
09:30	Persönlichkeitsentwicklung	30 min
10:00	Die vier Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung	30 min
10:30	- Pause -	15 min
10:45	Der Blick zurück: Selbsterkenntnis	5 min
10:50	Selbstformung	50 min
11:40	Selbsttäuschung	50 min
12:30	- Mittagspause -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	15 min
13:45	Der Blick nach unten: Selbstsorge	5 min
13:50	Selbsterhaltung	45 min
14:35	Selbstschutz	45 min
15:20	- Pause -	15 min
15:35	Selbstschutz (Fortsetzung)	55 min
16:30	Abschluss	30 min
17:00	- Ende Tag 1 -	

## Tag 2

09:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
09:15	Der Blick nach vorn: Selbstverwirklichung	5 min
09:20	Selbstausrichtung	80 min
10:40	- Pause -	20 min
11:00	Selbstführung	90 min
12:30	- Mittagspause -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	10 min
13:40	Der Blick nach oben: Selbstüberschreitung	5 min
13:45	Selbstüberwindung	50 min
14:35	Selbstverbindung	45 min
15:20	- Pause -	20 min
15:40	Umsetzung	45 min
16:25	Abschluss	35 min
17:00	- Ende des Seminars -	

# Methoden

---

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

# Online-Seminare

---

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Online-Seminare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Online-Seminar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Online-Seminaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

## Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Online-Seminare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Seminar-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

## Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Online-Seminaren sind alle Teilnehmer:innen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Ein Online-Seminar lebt von der Interaktion. Es ist die Aufgabe des Seminarleiters, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Online-Seminare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirn-gerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Online-Seminaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm durchführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

# Nachhaltige Wirkung

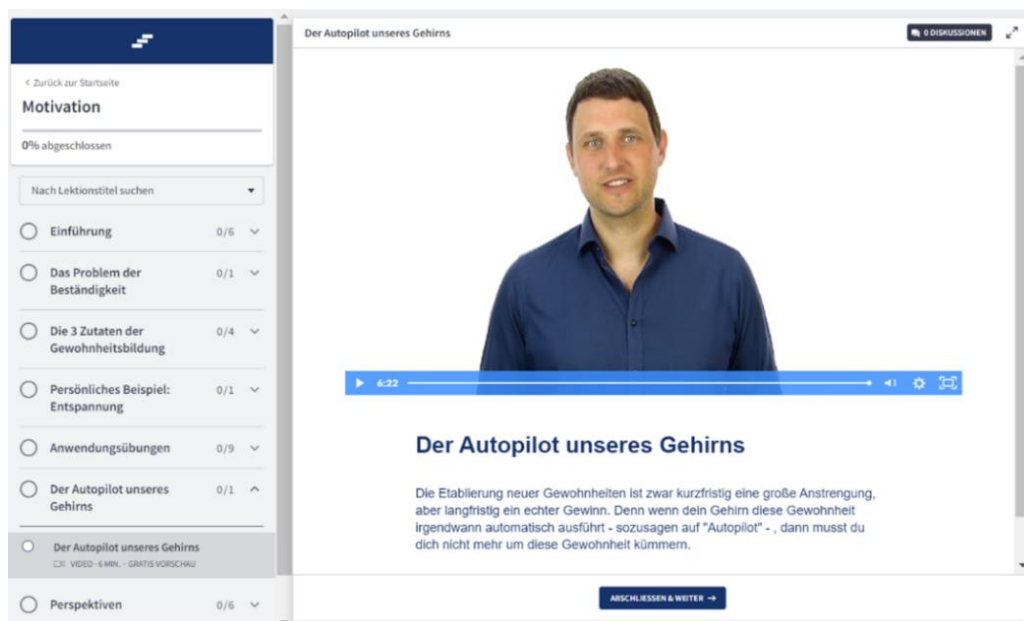
Das Wichtigste nach einem Seminar ist die praktische Umsetzung. Die Gefahr ist groß, dass das Seminar lediglich einen kurzfristigen Effekt hat – und schon bald wieder alles beim Alten ist. Deshalb nutze ich die Ergebnisse der Motivationsforschung, um bereits während des Seminars einen idealen Nährboden für **dauerhafte Veränderung** zu schaffen. Nach dem Seminar unterstütze ich die Teilnehmer:innen mit einem Videokurs und einem Online-Follow-up.

## Inklusive: Follow-up (1h-Online-Seminar)

Einige Zeit nach dem eigentlichen Seminar wird ein Follow-up für alle interessierten Teilnehmer:innen stattfinden: In einem **Online-Seminar mit dem Trainer (60min)** werden konkrete Herausforderungen bei der Anwendung im Alltag besprochen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe ausgetauscht.

## Inklusive: Online-Videokurs „Motivation“

Um die praktische Umsetzung der Inhalte auch über das Seminar hinaus bestmöglich zu unterstützen, erhalten **alle Teilnehmer:innen einen inkludierten Zugang** zu meinem Online-Videokurs „Motivation – Spielend leicht zu nachhaltiger Veränderung“ im Wert von 49,99 € pro Person. Der Kurs hat eine Laufzeit von ca. 1h und erklärt mit praxisnahen Beispielen, wie man ohne große Disziplin neue Gewohnheiten etablieren und langfristig aufrechterhalten kann. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen einen kostenfreien Test-Zugang, damit Sie sich selbst ein Bild vom Kurs machen können.





## Einblick in das Handout

---

Persönlichkeitsentwicklung (kurz: PE) bezeichnet die gezielte Gestaltung der eigenen Lebensform. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung besteht darin, im Rahmen meiner Möglichkeiten meine „beste Version“ zu werden. Zu diesem Zweck entscheidet sich ein Mensch ganz bewusst dazu, das eigene mentale Wachstum selbst in die Hand zu nehmen und die eigene Persönlichkeit systematisch weiterzuentwickeln.

### Die vier Richtungen der PE

Im Zentrum der Persönlichkeitsentwicklung steht das eigene Selbst. Alle Themen kreisen um dieses Selbst und haben das Ziel, es weiterzuentwickeln.

Das Selbst kann man in vier Richtungen weiterentwickeln: mit dem Blick zurück (Selbsterkenntnis), dem Blick nach unten (Selbstsorge), dem Blick nach vorn (Selbstverwirklichung) und dem Blick nach oben (Selbstüberschreitung).



## Überblick: 4 Richtungen, 8 Trainings

### 1. Selbsterkenntnis

- a) Selbstformung
  - Training: Meine Geschichte erzählen
- b) Selbsttäuschung
  - Training: Ausreden & Entschuldigungsgeschichten

### 2. Selbstsorge

- a) Selbsterhaltung
  - Training: Energie-Bilanz
- b) Selbstschutz
  - Training: Abgrenzung

### 3. Selbstverwirklichung

- a) Selbstausrichtung
  - Training: Lebensziele & Sinn
- b) Selbstführung
  - Training: Motivation & Gewohnheiten

### 4. Selbstüberschreitung

- a) Selbstüberwindung
  - Training: Fear Setting
- b) Selbstverbindung
  - Training: Empathie

## Selbsterkenntnis

Die Selbsterkenntnis ist der Blick nach hinten, der Blick zurück in die eigene Vergangenheit. Wie kam es dazu, dass ich wurde, wer ich heute bin? Im Sinne der **Selbstformung** fragen wir nach der Genese unserer eigenen Persönlichkeit und führen eine Selbstrekonstruktion durch: Was ist unsere Lebensgeschichte, unsere Biografie? Welche Erlebnisse, Erfahrungen und Menschen haben dazu beigetragen, dass wir die Person von heute sind?

Selbsterkenntnis heißt aber auch, sich mit der eigenen **Selbsttäuschung** zu beschäftigen und dabei auch vor den dunklen Seiten der eigenen Persönlichkeit nicht halt zu machen: Was finde ich im Schatten meines positiven Selbstbildes? Was sind meine blinden Flecken? Wir üben Selbstkritik und versuchen herauszufinden, was die eigenen Entschuldigungsgeschichten sind. Es ist einfach, mit dem Finger auf andere zu zeigen und es sich mit Schuldzuweisungen in der eigenen Opfer-Rolle einzurichten. Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört aber eben auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Selbstlügen.

## Selbstformung

Ein wahrer Königsweg der Selbsterkenntnis beruht auf der Einsicht, dass sich Identität aus den Geschichten speist, die wir über uns selbst erzählen. Die 68er-Bewegung, die Apple-Community, das Judentum, Borussia Dortmund – sie alle wissen dank gemeinsamer Geschichten, wer sie sind, was sie ausmacht und was sie zu tun haben.

Diesen Gedanken gilt es nun, auf uns selbst anzuwenden: Was ist die Geschichte, die meine Identität stiftet? Wie kam es dazu, dass ich wurde, wer ich heute bin? Wir fragen dabei nach der Entstehung des eigenen Selbst.

## Selbsttäuschung

Wir alle erzählen Geschichten. Vor allem uns selbst. Und dann vor allem darüber, warum wir nicht schuld daran sind, dass es so ist, wie es ist. Nicht schuld daran, dass wir immer noch 5 Kilo zu viel wiegen. Nicht schuld daran, dass wir immer noch nicht befördert wurden. Nicht schuld daran, dass wir so wenig Zeit haben. Nicht schuld daran, dass es uns nicht gut geht. Das sind Geschichten, die erklären, warum wir selbst rein gar nichts dafür können. Und sie behindern uns massiv in unserer eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

## Selbstsorge-Training: Energie-Bilanz erstellen

*Was sind meine persönlichen Energiefresser und Energiespender? Oft ist es hilfreich, auch eine Zahl als Intensitätsgrad angeben (von 1=niedrig bis 10=hoch). Denn einige Dinge kosten mich sicher nicht ganz so viel Energie wie andere. Dasselbe gilt für die Energiespender. Am Ende ist es wichtig, die „großen“ von den „kleinen“ Dingen unterscheiden zu können.*

*Das verbraucht meine Energie (-)*

*Das gibt mir Energie (+)*

## Selbstverwirklichung

Mit dem Thema Selbstverwirklichung richten wir unseren Blick nun nach vorne: Wir fragen im Sinne einer **Selbstausrichtung**, wo wir im Leben eigentlich hinwollen, was unsere wichtigsten Lebensziele sind, und welchen übergreifenden Lebenssinn wir verfolgen – das eigene „Warum“.

Damit verbunden ist die Frage, wie wir beständig an diesen Zielen arbeiten können, ohne dass wir die Motivation verlieren und alles wieder beim Alten ist. Für eine gelingende **Selbstführung** brauchen wir Motivation, um neue Gewohnheiten aufzubauen und langfristig aufrechtzuerhalten.

## Selbstausrichtung

Wer kein Ziel der Persönlichkeitsentwicklung hat, weiß nie, ob er sich gerade in die richtige oder die falsche Richtung entwickelt. Erst Ziele geben unserer Leben eine Richtung, einen Zielort, nach dem wir den inneren Kompass ausrichten können. Insbesondere langfristige Ziele haben einen großen Einfluss auf das eigene Leben, z.B. auf den Wohnort, auf Freunde und auf die Themen, mit denen man sich beschäftigt. Nicht alle Ziele sind uns dabei bewusst – viele Ziele, die wir verfolgen, finden eher im Unbewussten statt. Gerade diese Ziele steuern oft unser Verhalten und prägen unsere eigene Identität.

## Selbstführung: Gewohnheitsbildung

Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – und die Faktoren „Einfachheit“ und „Trigger“ nutzen.

### Belohnung

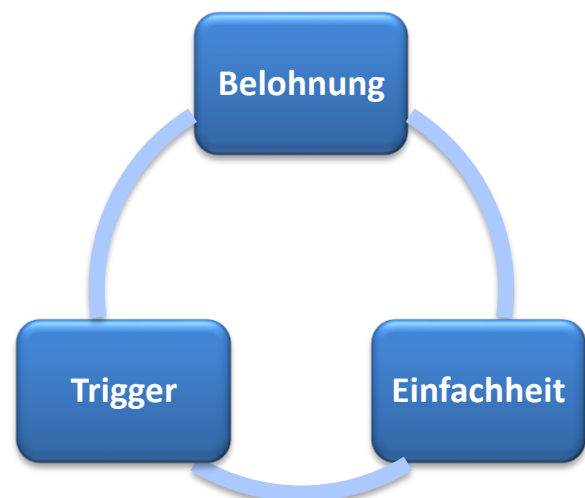
- > extrinsisch
- > intrinsisch

### Trigger

- > positive Trigger (kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren)

### Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



## Selbstüberschreitung

Und schließlich müssen wir in der Persönlichkeitsentwicklung nach oben blicken, über das eigene Selbst hinaus. Dazu gehört zum einen die **Selbstüberwindung**: Wie kann ich meine Komfortzone erweitern? Welche Ängste habe ich, wie führt all das zu Vermeidungsverhalten, und wie kann ich mich meinen Ängsten stellen?

Selbstüberschreitung ist aber auch im Sinne einer Überwindung der eigenen Individualität gemeint, also in einer Überwindung der eigenen Einsamkeit, die damit einhergeht, eine einzigartige Person zu sein: Wie können wir uns mit anderen Menschen verbinden, wie können wir eine **Selbstverbindung** aufbauen? Es geht darum, Einfühlungsvermögen und Empathie zu entwickeln und eine tiefere Verbundenheit zu unseren Mitmenschen zu spüren.

## Selbstüberwindung

Persönlichkeitsentwicklung tut weh. Das ist bei Wachstum immer so. Bevor ein Muskel wächst, muss man ihn überlasten. Das geht nur, wenn man seine Komfortzone verlässt. Wenn man mental wachsen will, ist das genauso unangenehm. Deshalb kann uns Persönlichkeitsentwicklung manchmal auch überfordern. Aber wie beim Muskel gilt: Es lohnt sich, denn schon bald machen uns die „alltäglichen Gewichte“ nicht mehr viel aus – und wir wundern uns, wie wir jemals so darunter leiden konnten.

### Fear Setting

Das Fear Setting ist eine Übung, die vom amerikanischen Autor Timothy Ferriss entwickelt wurde. Der wiederum hat sie aber bei seinem Lieblingsphilosophen Seneca abgeschaut. Die Übung besteht darin, den eigenen Ängsten bewusst gegenüberzutreten, indem man sich die Frage stellt, was das schlimmstmögliche Ergebnis einer schwierigen Situation sein kann.

## Selbstverbindung

Empathie ist die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen. Dabei werden die Gefühle, Gedanken und Motive einer anderen Person korrekt erkannt und nachempfunden. In der Alltagssprache nennt man dies auch „Einfühlungsvermögen“ oder umschreibt es metaphorisch mit „Hineinversetzen“ oder „die Welt aus den Augen des anderen sehen“.

Die Bedeutung von Empathie lässt sich kaum überschätzen. Sie bildet die Grundlage eines gelungenen Umgangs mit unseren Mitmenschen.

### 3 Impulse für die eigene Persönlichkeitsentwicklung

#### 1. Beginne bei dir selbst – oder: Raus aus der Opferrolle

Der erste Schritt der Persönlichkeitsentwicklung besteht darin, dass du aufhörst, anderen die Schuld an deiner Lebenssituation zu geben. Übernimm für alles die Verantwortung. Du kannst die Umwelt und deine Mitmenschen nicht kontrollieren. Aber du kannst kontrollieren, wie du damit umgehst.

#### 2. Kultiviere dein Mitgefühl – für andere Menschen und andere Lebewesen

Auch wenn du im Zentrum deiner Persönlichkeitsentwicklung stehst, bildest du nicht das Zentrum der Welt. Mitgefühl ist eine Fähigkeit, die uns anderen Menschen und Lebewesen näherbringt und für einen friedlichen Umgang miteinander sorgen kann.

#### 3. Bleib dran – Persönlichkeitsentwicklung ist ein Marathon, kein Sprint.

Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Es geht darum, was ich täglich oder zumindest regelmäßig tue, es geht um die eigenen Gewohnheiten. Steter Tropfen höhlt den Stein – so sagt man. Hab Geduld und Disziplin. Es ist ein langer Weg.

### Fazit: Persönlichkeitsentwicklung...

- > *bezeichnet die bewusste Gestaltung meines eigenen Lebens (wie ein Kunstwerk)*
- > *hat das Ziel, im Rahmen meiner Möglichkeiten meine „beste Version“ zu werden, also mein Potenzial auszuschöpfen*
- > *bedeutet im Sinne der Selbsterkenntnis, zu verstehen, wer ich bin (Selbstformung) und wer ich nicht bin (Selbsttäuschung)*
- > *umfasst eine Selbstsorge im Sinn der Selbsterhaltung (Energie-Bilanz) und des Selbstschutzes (Abgrenzung)*
- > *beinhaltet Selbstverwirklichung durch motivierte Verfolgung (Selbstführung) eigener Ziele (Selbstausrichtung)*
- > *heißt Selbstüberschreitung durch Selbstüberwindung (sich eigenen Ängsten stellen) und Selbstverbindung (Empathie)*
- > *ist ein lebenslanger Marathon, kein kurzer Sprint*

## mindyourlife

---

Mit *mindyourlife* unterstütze ich Unternehmen und Privatpersonen dabei, etwas zu verändern. Meine thematischen **Schwerpunkte** umfassen Resilienz, Stress, Zeitmanagement, Kommunikation und Glück.

Meine Klientinnen und Klienten sind Unternehmen mit hoher Stress-Belastung. Für Unternehmen biete ich **Vorträge, Seminare und Coaching** für Fach- und Führungskräfte an. Privatpersonen kommen zu mir mit unterschiedlichsten Themen ins Einzelcoaching.

Das Konzept für mein Training und Coaching habe ich im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Uni Mainz entwickelt. Ich konzipiere meine Veranstaltungen auf dem aktuellen Stand philosophischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Forschung. Besonders wichtig ist mir, dass meine Methoden **wissenschaftlich fundiert** sind – und gleichzeitig einfach und verständlich bleiben.

## Erstgespräch vereinbaren


---

Schreiben Sie mir eine Nachricht und wir vereinbaren ein **unverbindliches Erstgespräch** online, z.B. über Microsoft Teams. So haben Sie Gelegenheit, mich persönlich kennenzulernen und direkt mit mir Ihren Bedarf zu besprechen. Ich berate Sie gern und prüfe im Detail, welches Thema und Format am besten zu den Herausforderungen in Ihrem Unternehmen passt.

 [hendrik.wahler@mindyourlife.de](mailto:hendrik.wahler@mindyourlife.de)

 [www.mindyourlife.de](http://www.mindyourlife.de)

 [www.facebook.com/mindyourlifeDE](https://www.facebook.com/mindyourlifeDE)

 Büro: 0163 53 49 746



Kontaktdaten  
per QR-Code  
speichern