

**Glaube nicht alles und lebe dein volles Potential -
Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen**

Montag		
	10:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellung der Dozentin sowie des Seminars und des Seminarablaufs
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 11:30	Die Teilnehmer/innen stellen sich vor, Erwartungen an das Seminar
	11:30 – 12:30	Vortrag: Was sind behindernde Glaubenssätze und wie entstehen sie? Diskussion im Plenum und Festhalten der Diskussionsergebnisse an der Moderationswand
	12:30 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 14:15	Gruppenarbeit: Beschreibung der jeweiligen Arbeits- und Lebenssituation Jeweils zwei Teilnehmende interviewen sich und halten das Ergebnis in Stichworten fest.
	14:15 – 15:00	Vorstellung der Interviews im Plenum durch die Person, die das Interview geführt hat mit anschließender Diskussion
	15:00 – 15:45	Referat: Unterschiedliche Ansätze und Methoden zum Auflösen von Glaubenssätzen Darstellung der verschiedenen Herangehensweisen, behindernde Glaubenssätze zu erkennen, zu bearbeiten und aufzulösen
	15:45 – 16:15	Kaffeepause
	16:15 – 18:00	Anschließende Diskussion zum Referat Austausch der Teilnehmenden über eigene Erfahrungen mit behindernden Glaubenssätzen
Dienstag		
	9:00 – 9:45	Zusammenfassung der Ergebnisse vom Vortag, Klärung offener Fragen
	9:45 – 10:30	Vortrag: Die unterschiedlichen Arten von Glaubenssätzen
	10:30 – 11:30	Gruppenarbeit: Welche allgemein gültigen Glaubenssätze kennen Sie und wie beeinflussen diese Ihr Leben?
	11:30 – 11:45	Kaffeepause
	11:45 – 12:30	Diskussion im Plenum und Festhalten der Diskussionsergebnisse an der Moderationswand
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:45	Gruppenarbeit: Welche spezifischen Glaubenssätze aus Familie und Erziehung kennen Sie und wie beeinflussen diese Ihr Leben?
	14:45 – 15:30	Diskussion im Plenum und Festhalten der Diskussionsergebnisse an der Moderationswand
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:00	Vortrag: Kernglaubenssätze – wie werden sie gebildet und wie wirken sie sich in unserem Leben aus?
	17:00 – 18:30	Einzelarbeit: Angeleitete innere Reise zu den eigenen, die Identität prägenden Glaubenssätzen Austausch in Kleingruppen
Mittwoch		
	9:00 – 9:45	Zusammenfassung der Ergebnisse vom Vortag, Klärung offener Fragen

	9:45 – 11:00	Einzelarbeit: Angeleitete Übung, um den für sich am meisten behindernden Kernglaubenssatz herauszufinden Sammeln und Aufschreiben aller Auswirkungen, den dieser Glaubenssatz bisher im Leben verursacht hat
	11:00 – 11:15	Kaffeepause
	11:15 – 13:00	Diskussion im Plenum und Festhalten der Diskussionsergebnisse an der Moderationswand Referat: Welche Rolle spielt Vergebung bei der Auflösung von Glaubenssätzen?
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 15:15	Vortrag: NLP – Neurolinguistisches Programmieren als Methode, um Glaubenssätze aufzulösen
	15:15 – 16:15	Einzelarbeit: Anwendung der Methode am Beispiel des eigenen Glaubenssatzes
	16:15 – 16:45	Kaffeepause
	16:45 – 17:30	Referat: Alte, behindernde Glaubenssätze durch neue, unterstützende ersetzen
	17:30 – 18:30	Einzelarbeit: Auffinden eines neuen, stimmigen Glaubenssatzes
Donnerstag		
	9:00 – 9:45	Zusammenfassung der Ergebnisse vom Vortag, Klärung offener Fragen
	9:45 – 10:30	Gruppenarbeit: Durch Reflexion mit anderen einen weiteren gravierenden Glaubenssatz entdecken und aufschreiben
	10:30 – 11:15	Vortrag: „The Work“ von Byron Katie als Methode, um Glaubenssätze aufzulösen
	11:15 – 11:30	Kaffeepause
	11:30 – 13:00	Einzelarbeit: Anwendung der Methode am Beispiel des eigenen Glaubenssatzes
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 16:00	Vortrag: Warum ein Ziel wichtig ist Kriterien für Ziele vorstellen – Das SMART-Modell
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 17:15	Gruppenarbeit: Arbeitsblatt mit Zielfragen ausfüllen und gegenseitige Vorstellung. Ziel formulieren und auf Karten aufschreiben
	17:15 – 18:00	Vortrag: Zeit- und Selbstmanagement Die sechs Stufen zum besseren Zeitmanagement
	18:00 – 18:30	Einzelarbeit: Übertragen des eigenen Ziel in einen Zeitplan anhand eines Arbeitsblattes
Freitag		
	9:00 – 9:45	Zusammenfassung der Ergebnisse vom Vortag, Klärung offener Fragen
	9:45 – 10:30	Diskussion: Was hilft, die gesetzten Ziele umzusetzen? Fünf Punkte
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 12:00	Vorstellung der Projekte der Teilnehmenden im Plenum. Commitment und Verabredung mit einem/r Wegbegleiter/in (Buddy) für die Umsetzung des Zieles.
	12:00 – 12:30	Gruppenarbeit: Die Stärkendusche
	12:30 – 13:15	Mittagspause
	13:15 – 14:00	Schlussrunde: Fragen und Antworten, Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Ausblick, Verabschiedung

Lernziele:

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit der Bedeutung von Glaubenssätzen und deren Auswirkung auf persönliche Einschränkungen, z.B. im Umgang mit Konflikten, auseinander
- sensibilisieren sich für die Durchsetzung ihrer beruflichen Entwicklung und Ziele
- diskutieren und entwickeln Strategien, um Glaubenssätze aufzudecken und aufzulösen
- legen für sich ein neues Ziel und die Rahmenbedingungen für dessen Umsetzung fest

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen, die im täglichen Umgang mit Mitarbeitenden und Vorgesetzten ihre eigene Einschränkung durch behindernde Überzeugungen erkannt haben und sich aus diesem engen Gedankengebäude mit Hilfe eines besseren Selbstmanagements befreien wollen