

Funktionierst du noch oder lebst du schon? Vom Funktionsmodus zu Sinnerfüllung und Lebensfreude - Vollzeit - Präsenz



Beschreibung

Viele Menschen führen ein erfolgreiches Leben, zumindest von außen betrachtet. Sie leisten viel, übernehmen Verantwortung und erfüllen Erwartungen anderer. Doch innerlich fühlen sie sich oft leer, erschöpft oder abgeschnitten von sich selbst. Statt zu leben, wird nur noch funktioniert.

Dieses Seminar lädt dazu ein, den Autopiloten zu verlassen und zurückzukehren zu einem Leben, das sich wieder echt und lebendig anfühlt. Es geht nicht darum, noch resilienter zu werden oder noch mehr auszuhalten. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Fähigkeit, authentisch zu sein, sich selbst und das Leben wieder zu spüren - ohne Maske, ohne ständige Anpassung.

Wir beleuchten, wie der Funktionsmodus entsteht, warum viele Menschen unbewusst in alten Schutz- und Überlebensmustern feststecken und welchen Einfluss das innere Kind darauf hat. Mit praxisnahen Methoden aus Coaching, Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung lernen die Teilnehmenden, innere Klarheit zu gewinnen, sich selbst wieder zu spüren und Sinn neu zu definieren.

Das Ziel ist, von innen heraus wieder lebendig zu werden, wieder mehr Freude und Leichtigkeit zu empfinden und dadurch privat wie beruflich wirksamer, souveräner und erfüllter zu handeln.

Zielgruppe

Privatpersonen, Fachkräfte, Führungskräfte, Selbstständige, Unternehmende

Inhalt

- **Erkennen des Funktionsmodus:** Wie zeigt er sich? Welche Folgen hat er? Wie fühlt es sich an, im Autopiloten zu leben?
- **Identität & Authentizität:** Wer bin ich wirklich hinter Erwartungen, Rollenbildern und Konditionierungen? Innere Leere verstehen: Was steckt dahinter - psychologisch, emotional, biografisch?
- **Das innere Kind als Schlüssel:** Alte Prägungen erkennen, Schutzmechanismen verstehen, heilsame Neuorientierung entwickeln.
- **Emotionsregulation, statt Unterdrückung:** Praktische Techniken, um Gefühle wieder wahrzunehmen und konstruktiv zu nutzen.
- **Sinn finden und innere Freiheit stärken:** Wertarbeit, Selbstkontakt, persönliche Stärken und Bedürfnisse klar identifizieren.
- **Berufliche Rolle neu ausrichten:** Mehr Klarheit, Authentizität und Wirksamkeit im Job, ohne sich selbst zu verlieren.
- **Integration & Transfer:** Konkrete Schritte, um die Erkenntnisse nachhaltig in den Alltag zu bringen.

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Kurs-Nr. PSKFNLS-262

Standort und Termin

MI.

21

OKT. 2026

21. Okt. bis 23. Okt. 2026
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termin details

24 Unterrichtseinheiten

Datum	Tag	von	bis
21.10.2026	Mi	09:00	17:00
22.10.2026	Do	09:00	17:00
23.10.2026	Fr	09:00	17:00

Investition

€ 1.350,00
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

☎ 07721 922-311

📠 07721 922-9311

✉ hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Katharina Ott



Funktionierst du noch oder lebst du schon? Vom Funktionsmodus zu Sinnerfüllung und Lebensfreude - Vollzeit - Präsenz



Veranstaltung online ansehen



https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/funktionierst-du-noch-oder-lebst-du-schon-vom-funktionsmodus-zu-sinnerfuellung-und-lebensfreude-vollzeit-praesenz_119803

