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

Kurs-Nr. PSKFNLS-271

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:** Wertearbeit, 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

Standort und Termin

DI.
11
MAI 2027

11. Mai bis 13. Mai 2027
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

24 Unterrichtseinheiten

Datum	Tag	von	bis
11.05.2027	Di	09:00	17:00
12.05.2027	Mi	09:00	17:00
13.05.2027	Do	09:00	17:00

Investition

€ 897,26
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

07721 922-200
akademie@vs.ihk.de
IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

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_119804

Veranstaltungsort

IHK Akademie

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

Dozenten

- Katharina Ott

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen