



HOHENBRUNNER  
AKADEMIE

## Ausbildungs-Reihe

### „Ressourcenorientierte Selbstführung“

#### Weiterbildung und Selbsterfahrung zur Entwicklung eines gesunden Erwachsenen-Ichs

Selbstführungskompetenz gehört im 21. Jahrhundert zu den Schlüsselqualifikationen für wahren Berufserfolg und Lebenserfüllung. Wer zudem auch andere Menschen führt, der braucht Gespür für das, was im Menschen vorgeht.

Wie ich andere Menschen führe, sie sehe und mit ihnen umgehe, hat mit den eigenen unbewussten Vorbildern und Vorlieben zu tun und wie ich gelernt habe, mich selbst zu führen und mit mir selber umzugehen. Die einzige Möglichkeit zu positiver Veränderung liegt bei mir selber. Neues Verhalten muss individuell und neurologisch sinnvoll neu angelegt und geübt werden.

In dieser Ausbildungs-Reihe geht es um zentrale Lebensthemen, die uns in unserem privaten und beruflichen Alltag begegnen, wie z.B.:

- die Fähigkeit für gesunde Bindungen und Beziehungen
- die Fähigkeit zur Stressbewältigung und Selbstregulation
- die Fähigkeit zum erwachsenen Umgang mit Emotionen
- die Fähigkeit zur Entwicklung von mehr Resilienz und Selbstakzeptanz
- die Fähigkeit zur Selbstfürsorge und gesunde Grenzen zu setzen

Spannende und hilfreiche Lösungsansätze aus der Stressforschung, der Entwicklungspsychologie, der Psychotraumatologie, den jüngsten Erkenntnissen aus der Neurobiologie und der Bindungsforschung helfen dabei, ein tiefes Verständnis für sich selbst und die Mitmenschen zu bekommen und dadurch weg zu kommen von Bewertungen und Selbstbewertungen.

Anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmer wird die direkte Anwendbarkeit im Alltag ermöglicht.

In dieser Ausbildung werden Sie Ihr Fachwissen erweitern und Sie bekommen neues, wertvolles Handwerkszeug für die Arbeit an sich selber und in dem Umfeld, in dem Sie tätig sind oder werden wollen.

Das neue Wissen hilft Ihnen dabei, neue Handlungsstrategien entwickeln zu können, anders zu Fühlen und dadurch neue Wahlmöglichkeiten zu bekommen.

Unser vorgestelltes Aus- und Weiterbildungsangebot richtet sich an Personen, die sich selbst weiter entwickeln wollen und/oder auch andere Menschen begleiten, führen und unterstützen. (Vielleicht als Führungskraft, EntscheiderIn auf Leitungsebene, Vorgesetzte, TrainerIn, Coach, BeraterIn, TherapeutIn und Menschen in sozialen Berufen.)

## **Ausbildungs- und Trainingsinhalte:**

### **Modul I „Bindungs- und Beziehungsfähigkeit“**

- Entstehung von Bindungs-/Beziehungs- und Entwicklungsstörungen
- Erkennen von alten Überlebensstrategien
- Charakterstrukturen erkennen und alte Identifizierungen lösen
- Die Entwicklung von Kernressourcen und ihr Einfluss auf die Entwicklung einer erwachsenen Identität

### **Modul II „Umgang mit Gefühlen und emotionale Kompetenz“**

- Basis-Emotionen und komplexe Emotionen differenzieren lernen
- Schulung emotionaler Kompetenzen wie Empathie & Resonanz
- Umgang mit schwierigen Emotionen und die Wurzeln in der eigenen Biographie
- Emotion als Ganzkörpererfahrung
- Leitfaden zum konstruktiven Umgang mit Emotionen (Modell nach Ingrid Scherle)

### **Modul III „Arbeiten & gesund bleiben“**

- Selbstführungskompetenz und erwachsene Fähigkeiten zur Selbstregulation
- Neurobiologie und Stressverarbeitung im Nervensystem
- Unterscheidung von normalen und traumatischen Stressfaktoren  
Trauma im Alltag
- Gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen
- Gesunder Schutz der eigenen Person

### **Unsere Methoden:**

- Theoretischer Input
- Üben neuer Kommunikationsfertigkeiten
- Praxisorientierte Übungen
- Supervision anhand von Fallbeispielen
- begleitende Literatur
- themenbezogene Selbsterfahrung
- eingehen auf Wünsche, Ideen und Themen der Teilnehmenden

### **Unsere Termine**

**Modul I: 7. - 9. August 2020**

**Modul II: 30. Oktober – 1. November**

**Modul III: 19. – 21. Februar 2021 (am Ammersee)**

Die Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden. Wir empfehlen die Teilnahme an allen Modulen, schon um einen umfassenden Einblick in diese spannende und unterstützende Thematik zu bekommen.

Seminar-Beginn: Freitag mit dem Mittagessen - Ende: Sonntag nach dem Mittagessen

**Ort Module I und II: Seminarhaus Holzmannstett, Pfaffing an der Attel**

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

**Seminar-Preis: 525,- €/Person und Modul**

**(Preis gilt zzgl. MwSt. bei Firmenanmeldung, incl. MwSt. bei Privatpersonen)**

zzgl. Übernachtung und Verpflegung.

Es ist aber auch möglich, als „Heimschläfer“ mitzumachen.

**Seminardurchführung:**



**Ingrid Adamea Scherle**

**Training & Beratung**

**Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit, ganzheitliches Gesundheitscoaching, Burnout-Prävention. Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.**

**Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.**

**Veranstalter:**

**Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6/136, 80339 München**

**Geschäftsführer Karl Fordemann**

**Steuernummer 143/146/70001, München HRB 76644 // USt-IdNr.: DE 129 303 502**

**www.hohenbrunner-akademie.de // info@hohenbrunner-akademie.de**

**Telefon 0049 173 354 1351**

**Bankverbindung Commerzbank Ottobrunn, IBAN DE12 7008 0000 0758 1919 00**

**Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldung, stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Ingrid Scherle und Karl Fordeman**