

Motivationstraining

Workshop I: Wünschen, Wollen & Bedürfnisse – Was will ich wirklich?

Wir alle haben Vorstellungen darüber, wie wir unser privates und berufliches Leben gestalten wollen: was wir brauchen und wünschen, was wir erstreben und wie wir unser Leben im Ganzen als gelungen bewerten würden. Dennoch glückt uns die Umsetzung häufig nicht. Dann erleben wir unseren Alltag als unbefriedigend und wir fühlen uns frustriert.

Wie können wir damit bewusst und reflektiert umgehen? Wie lassen sich Spannungen zwischen unseren Erwartungen und deren Erfüllung überwinden? Und wie entdecken wir, was wir wirklich wollen? Diese Fragen wollen wir im Workshop genauer beleuchten und gemeinsam nach Antworten suchen. Dazu werden wir uns mit humanistischen Theorien auseinandersetzen (insbesondere mit den Bedürfniskonzepten von A. Maslow, M. Max-Neef und M. Rosenberg), um ein ganzheitliches Verständnis von Bedürfnissen zu entwickeln.

In praktischen Übungen wenden wir diese Konzepte auf unsere persönlichen Anliegen an. Beispielhaft benennen und klären wir eigene Bedürfnisse und Wünsche sowie Konflikte in uns und mit anderen. Zum Abschluss thematisieren wir, wie wir diese neuen theoretischen Inspirationen in unseren Alltag integrieren.

Programm

- Was sind (meine) Bedürfnisse und Wünsche?
- Theorie der Bedürfnisse und der Willensbildung
- Wie gestalte ich die Harmonie meiner Bedürfnisse und meines Willens? (Übung)
- Wie kann ich diese eigene Bedürfnis- und Willensstruktur in meinen Alltag integrieren? (Übung)

Zielsetzung

Die Vermittlung theoretischer, ideengeschichtlicher und praktischer Inspirationen für die bewusstere Reflexion der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sowie der Gestaltung des eigenen Willens.

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre Bedürfnisse, Wünsche und ihren Willen bewusst reflektieren und reflektierter gestalten wollen.

Teilnehmende

6 bis 14 Personen

Preis

in Überarbeitung

Dauer

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

Termine

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#).

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

Ort

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

Dozenten

Dr. Ben Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting
Michael Hebenstreit, M.A., Cognitive Coaching & Consulting