

# Persönlichkeitstraining

## Workshop I: Wer bin ich? Stufen der Persönlichkeitsentwicklung

Über dem griechischen Apollotempel von Delphi stand der berühmte Satz „Γνῶθι σεαυτόν“ – „Erkenne Dich selbst“. Obwohl diese Inschrift über 2500 Jahre alt ist, fordert sie uns noch heute – und insbesondere heute – heraus: In einer Zeit, in der prinzipiell jeder Mensch die Möglichkeit hat bzw. haben sollte, sich selbst zu verwirklichen, ist dieser Appell noch so aktuell wie damals. Doch was bedeutet eigentlich Selbsterkenntnis – und wie gelingt echte Selbstverwirklichung? In welcher Sinnstruktur ist diese Selbsterkenntnis eingebettet und welche Schritte sind dazu nötig?

In unserem Workshop wollen wir gemeinsam diese Fragen zu beantworten versuchen. Dazu werden wir zunächst klären, was die Begriffe *Persönlichkeit* und *Identität*, *Selbst* und *Ich* bedeuten. Gibt es hier einen gemeinsamen Kern? Was zeichnet eine Persönlichkeit allgemein aus und was bestimmt *meine* eigene, individuelle Rolle in dieser Welt? Erst wenn wir diese Fragen genauer beantworten können, lässt sich im zweiten Schritt verdeutlichen, wie Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung sinnvoll zu gestalten sind. Dazu werden wir verschiedene Stufenmodelle vorstellen. Wir werden gemeinsam herausarbeiten, auf welcher Stufe jeder einzelne Teilnehmer steht und welche genauen Schritte anstehen, um das eigene Potential ganzheitlich entfalten zu können. In entsprechenden Übungen lassen sich dann gemeinsame Wege und Strategien entwickeln, wie wir diese Erkenntnisse ganz konkret im Alltag und Beruf umsetzen können. Auf diese Weise werden wir uns dem annähern, wozu uns schon der griechische Dichter Pindar im 5. Jahrhundert v. Chr. aufforderte: „Werde, der Du bist!“

### Programm

- Wer bin ich? Was ist mein Selbst?
- Theorien und Dimensionen der Identität und Persönlichkeitsentwicklung
- Welches Entwicklungspotential liegt in mir? (Übung)
- Wie will und kann ich dieses Potential umsetzen? (Übung)

### Zielsetzung

Wir unterstützen Sie darin, sich Ihrer Selbst und Ihres Entwicklungspotential bewusster zu werden. Dazu vermitteln wir Ihnen theoretische und praktische Inspirationen, sich selbst reflexiv neu zu beschreiben.

### Zielgruppe

Alle Personen, die auf der Suche nach neuen reflexiven Selbstbeschreibungen sind, um ihr Potential selbst zu verwirklichen.

### 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, Cognitive Coaching & Consulting