CITRUSTHINKING



SEMINARE-JAHRESPLANUNG 2026

AKTUELLER STAND, JANUAR 2026



Inhaltsverzeichnis

1. **Inhouse Seminare**

Schwerpunkt: Kommunikation

2. **Seminare Privatpersonen**

Für Themen interessierte Privatpersonen.

3. **Offene Seminare**

Für Fachpersonen, Führungskräfte und Themen interessierte Einzelpersonen

4. **Seminare München**

Termine im Münchner Süden - Grünwald

5. **Seminare Lago di Garda**

Termine am Gardasee -Lago di Garda



Ein persönliches Wort-

Das Thema - Psychische Gesundheit ist für mich mehr als Leidenschaft für meinen Beruf. Es ist gelebte Erfahrung. Es zeigt sich in der Art, wie wir morgens aufstehen, wie wir Krisen begegnen, wie wir Verantwortung tragen – Für andere und für uns selbst.

In meiner Arbeit als Psychologin habe ich immer wieder erlebt, wie viel Kraft im Verstehen liegt. Wenn Menschen beginnen, ihre Gefühle einzuordnen, ihre Muster zu erkennen und ihre Grenzen ernst zu nehmen, entsteht etwas sehr Wertvolles: innere Stabilität. Und aus dieser Stabilität wächst Entwicklung.

Unsere Seminare sind mehr als Wissensvermittlung. Sie sind Räume für Reflexion, ehrliche Auseinandersetzung und praktische Veränderung. Räume, in denen man nicht funktionieren muss – sondern vielmehr verstehen und fühlen darf.

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg ein Stück begleiten zu dürfen.

DAS IST UNSERE HAUPTMISSION.

Psychische Stabilität entsteht durch Verstehen, Erleben und verantwortliches Handeln.

Unsere Seminare vereinen wissenschaftliche Tiefe,
Selbsterfahrung und praxisnahe Intervention –
Klar, fundiert und wirksam.



Citrusthinking-

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Citrusthinking steht für Klarheit im Denken und psychologische Tiefe. In meinen Seminaren verbinde ich fundiertes psychologisches Wissen mit praxisnaher Anwendung, reflektierter Selbsterfahrung und nachhaltiger Präventionsarbeit.

Mein Fokus liegt auf emotionaler Kompetenz, psychischer Stabilität und gesunder Wirksamkeit – Für Fachpersonen, Führungskräfte und Menschen, die Entwicklung ernst nehmen.

Ich lade Sie herzlich ein, an einem meiner Seminare teilzunehmen und neue Perspektiven für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu gewinnen.



Offene Seminare



Unsere offenen Seminare bieten einen professionellen Rahmen für Menschen, die ihre psychologische Kompetenz vertiefen und ihre innere Stabilität nachhaltig stärken möchten.

In kleinen Gruppen verbinden wir wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Übungen, Selbstreflexion und konkreten Handlungsstrategien. Im Mittelpunkt stehen Prävention, emotionale Kompetenz, Selbstfürsorge und wirksame Führung.

Die Seminare richten sich an Fachpersonen, Führungskräfte sowie themeninteressierte Teilnehmer*innen, die Entwicklung nicht dem Zufall überlassen, sondern bewusst gestalten möchten.

PROJEKTE SEIT 2015

95

Seminare für Privatpersonen

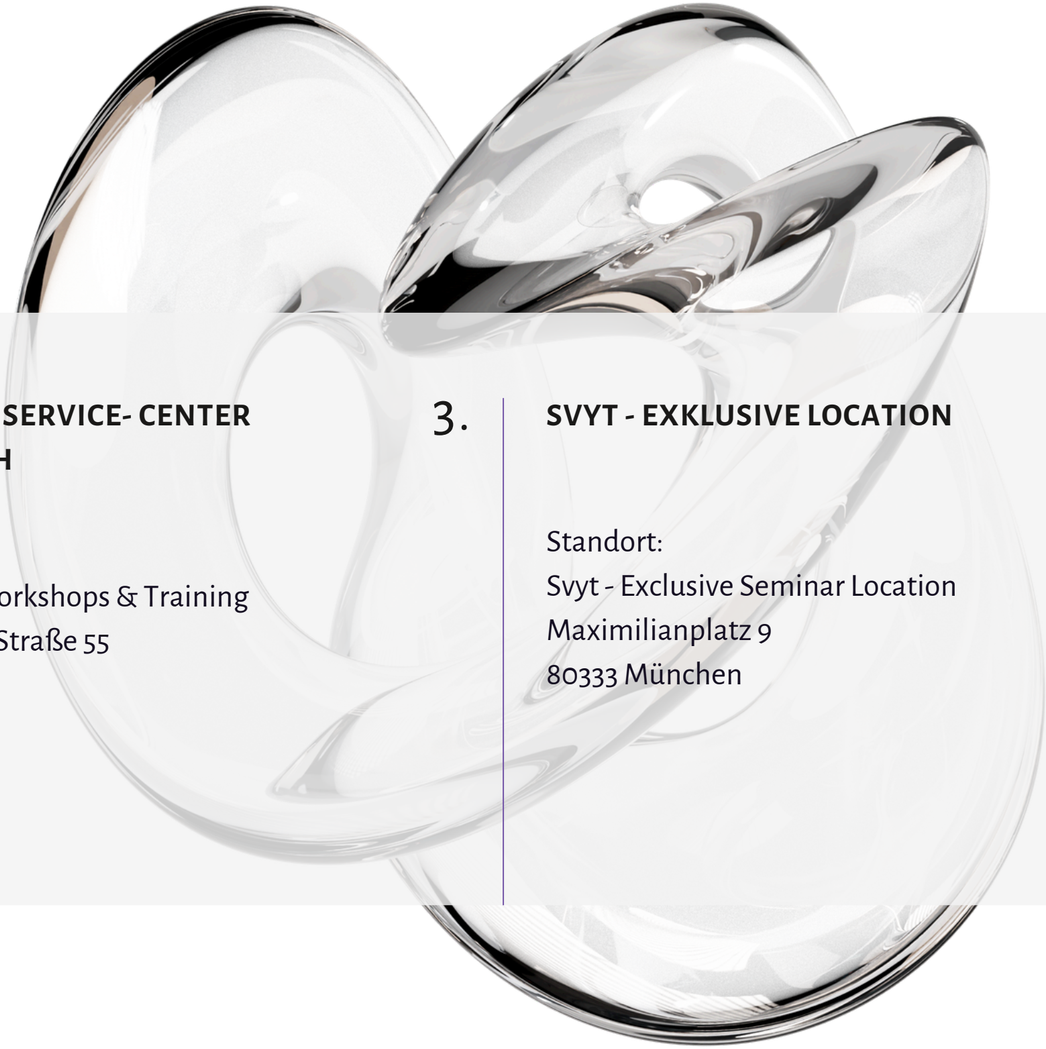


Unsere offenen Seminare bieten einen professionellen Rahmen für Menschen, die ihre psychologische Kompetenz vertiefen und ihre innere Stabilität nachhaltig stärken möchten.

In kleinen Gruppen verbinden wir wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Übungen, Selbstreflexion und konkreten Handlungsstrategien. Im Mittelpunkt stehen Prävention, emotionale Kompetenz, Selbstfürsorge und wirksame Führung.

Die Seminare richten sich an Fachpersonen, Führungskräfte sowie Themen interessierte Teilnehmer*innen, die Entwicklung nicht dem Zufall überlassen, sondern bewusst gestalten möchten.

Seminare in München & Grünwald



1.

SEMINAR- STANDORTE

Wir haben uns bewusst für zwei Seminarstandorte entschieden, die eine gehobene Lernatmosphäre und einen hohen Qualitätsstandard gewährleisten.

Denn anspruchsvolle Inhalte verdienen einen Rahmen, der Konzentration, Wertschätzung und professionelles Arbeiten gleichermaßen unterstützt.

2.

BSCG - BUSINESS- SERVICE- CENTER GRÜNWALD GMBH

Standort:
BSCG - Seminare. Workshops & Training
Südliche Münchner Straße 55
82031 Grünwald

3.

SVYT - EXKLUSIVE LOCATION

Standort:
Svyt - Exclusive Seminar Location
Maximilianplatz 9
80333 München

Seminare am - Lago di Garda

In Sirmione, auf der stillen Landzunge zwischen Himmel und Wasser, entsteht ein besonderer Raum für Entwicklung. Die Weite des Sees, das milde Licht, das mediterrane Flair – all das schafft einen Rahmen, in dem innere Prozesse leichter werden dürfen.

Unsere Seminare am Gardasee verbinden psychologische Fundierung mit bewusster Entschleunigung. Reflexion, emotionale Vertiefung und fachlicher Austausch finden hier nicht im Lärm des Alltags statt, sondern in einer wunderschönen Atmosphäre voller Klarheit und Einzigartigkeit

Sirmione ist mehr als ein Ort.
Es ist eine Einladung, innezuhalten- um gestärkt zurückzukehren.



Inhouse Seminare - Schwerpunkt: Kommunikation

Seminar Nr. KSNR: 5002: **Zwischen Zeilen und Seufzern** - Körpersprache als verborgene Landkarte: 1 Tagesseminar / 9 Zeitstunden (inkl. Pause)

Seminar Nr. KSNR: 5003: **Worte, die Türen öffnen** - Die hohe Kunst des gelassenen Dialogs. 1 Seminartag (ca. 7-8 Zeitstunden) alternativ: 2 Halbtage à je ca. 3–3,5 Stunden

Seminar Nr. KSNR: 5004: **Feuer, Frost und Feingefühl** - Schwierige Gespräche meistern, ohne sich zu verlieren. 1–2 Seminartage (je nach gewünschter Vertiefung)

Seminar Nr. KSNR: 5005: **Wenn Emotionen sprechen lernen** - Emotionskompetenz mit Tiefgang. 1-tägiges Intensivseminar - optional 2-tägiges Vertiefungsseminar

Seminar Nr. KSNR: 5007: **Die Architektur der Belastbarkeit** - Stressmuster und innerer Aufbau. 1-tägiges Intensivseminar - optional 2-tägiges Vertiefungsseminar

Seminar Nr. KSNR: 5008: **Wenn Charaktere krachen** - Konfliktdynamiken psychologisch verstehen. 1 Seminartag (6–7 Zeitstunden) Alternativ: 2 Halbtage)

Unsere Seminare mit dem Schwerpunkt Kommunikation sind derzeit als Inhouse-Formate konzipiert. Sie richten sich an Unternehmen und Führungskräfte, die ihre Gesprächskultur, Konfliktfähigkeit und psychologische Handlungskompetenz im Team nachhaltig stärken möchten. Die Inhalte werden individuell auf die jeweilige Organisation praxisnah, fundiert und wirkungsorientiert abgestimmt. Hier errechnet wir einen Tagessatz bei einer Gruppengröße zwischen 8 - 10 Teilnehmer.

München & Lago di Garda

	Schwerpunkt	München	Lago di Garda	Dozent
PPNR.8001: Starkes Zuhause im Familienalltag	Wege zu mehr Ruhe, Nähe und psychischer Stärke.	07.03.2026 28.11. 2026	13.06.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PPNR.8002: Der eigene innere Kern	Zur inneren Mitte	21.02.2026	03.05.2026 04.07.2026 03.11.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PPNR.8003: Zweisamkeit stärken in der Beziehung	Lieben in modernen Zeiten	05.09. - 06.09.2026	23.05. - 24.05.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PPNR.8004: Karriere & Innere Balance	Klarheit. Fokus und Selbstfürsorge	18.04. - 19.04.2026	27.06. - 28.06. 2026 15.08. - 16.08.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PPNR.8005: Karriere & Unternehmertum & Familie	Gesunde Balancen	07.02. - 08.02.2026 24.10. - 25.10.2026	06.06. - 07.06.2026 12.09. - 13.09.2026	Psychologin Solveig Cornelia

SEMINARE 2026

München & Lago di Garda

	Schwerpunkt	München	Lago di Garda	Dozent
PSNR.4002: Das leise Gesetz der inneren Ruhe	Stress, Emotionen und Reizüberflutung	09.05 - 10.05.2026	16.05. - 17.05.2026 18.07. - 19.07.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4003: Der goldene Faden	Verständnis für Gefühlen und deren Funktionen	04.04. - 05.04.2026 14.11. - 15.11.2026	28.03. - 29.03.2026 30.05. - 31.05.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4004: Die Kunst des inneren Feuers	Mut. Antrieb und Leidenschaft verstehen, fordern und fördern	Auf Anfrage	11.04. - 12.04.2026 01.08. - 02.08.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4005: Der innere Elefant	Unbewusste Lebensmuster	24.03.2026 12.12.2026	13.07.2026	Psychologin Solveig Cornelia

SEMINARE 2026

München & Lago di Garda

	Schwerpunkt	München	Lago di Garda	Dozent
PSNR.4006: Retreat Die stille Kammer	Zur inneren Mitte	-	18.06. - 21.06.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4007: Die Sprache des Körpers	Psychologisch fundierte Körperwahrnehmung	Auf Anfrage	25.07. - 26.07.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4008: Der Kompass der Selbstachtung	Innere Grenzen und ehrliche Selbstführung	10.10. - 11.10.2026	17.10. - 18.10.2026	Psychologin Solveig Cornelia
PSNR.4009: Die maskenlosen Momente	Persönliche Differenzierung und innere Haltung	13.03.2026 10.07.2026 04.12.2026	26.08.2026	Psychologin Solveig Cornelia

Ein tolles Team

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme. In einem unverbindlichen Erstgespräch klären wir Ihr Anliegen, Ihre Zielgruppe und die nächsten Schritte.
Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie direkt an.

So erreichen Sie uns:

+49 (157) 836 177 08

info@citrusthinking.de

Office: 08170 9985 304





Solveig Ziemens | Gründerin

Solveig Cornelia Ziemens leitet das Unternehmen seit 2024 und verantwortet die organisatorische Ausrichtung, sowie die Seminar-Konzeptentwicklung und Durchführung.



Betreuung | Organisation

Während der Durchführung der Seminare unterstützen erfahrene freiberufliche Mitarbeiter:innen. Sie übernehmen organisatorische Aufgaben, begleiten die Abläufe im Hintergrund und sorgen für einen reibungslosen Rahmen.