Seminar Nr. PPSNR: 8002
Seminar für Privatpersonen

SEMINAR: DER EIGENE KERN-

DIE INNERE MITTE

Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir viel leisten, Verantwortung tragen und den Anforderungen des Alltags gerecht werden. Berufliche Verpflichtungen, Familie, Veränderungen oder persönliche Herausforderungen fordern unsere Aufmerksamkeit – oft über einen langen Zeitraum. Dabei bleibt eines häufig auf der Strecke: die Verbindung zu uns selbst.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, nur noch zu funktionieren, Entscheidungen mehr aus Pflicht als aus Überzeugung zu treffen oder sich nach innerer Ruhe und Orientierung zu sehnen. Gerade in solchen Lebensphasen ist es wertvoll, innezuhalten und sich bewusst Zeit für die eigene Persönlichkeit zu nehmen.

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, Ihren eigenen Kern wieder zu entdecken, jene innere Mitte, aus der Klarheit, Stabilität und authentisches Handeln entstehen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre erhalten Sie Raum für Reflexion, neue Perspektiven und persönliche Entwicklung. Ohne Leistungsdruck, ohne Erwartungen – dafür mit Wertschätzung, fachlicher Begleitung und Zeit für das Wesentliche.

Warum dieses Seminar

Unsere Persönlichkeit entwickelt sich ein Leben lang. Gleichzeitig prägen berufliche Anforderungen, gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Erfahrungen unser Denken, Fühlen und Handeln. Viele Menschen entfernen sich dabei unbewusst von dem, was ihnen wirklich wichtig ist.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei,

- wieder Zugang zu Ihrer inneren Mitte zu finden,
- persönliche Stärken und Werte bewusster wahrzunehmen,
- belastende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen,
- Ihre Persönlichkeit authentisch weiterzuentwickeln und
- mit mehr Klarheit, Gelassenheit und innerer Stabilität durchs Leben zu gehen.

Inhalte

Während des Seminars beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Themen:

- Die innere Mitte als Quelle von Stabilität und Orientierung
- Persönlichkeit, Identität und authentischer Selbstausdruck
- Eigene Werte, Bedürfnisse und Lebensziele erkennen
- Schutzmechanismen und innere Antreiber verstehen
- Selbstfürsorge und emotionale Balance stärken
- Innere Klarheit für Entscheidungen gewinnen
- Den eigenen Ausdruck bewusst und stimmig entwickeln
- Praktische Übungen zur nachhaltigen Integration in den Alltag

Alle Inhalte werden wissenschaftlich fundiert, praxisnah und leicht verständlich vermittelt.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Privatpersonen,

- die sich persönlich weiterentwickeln möchten,
- die beruflich oder privat stark gefordert sind,
- die sich nach mehr innerer Ruhe und Klarheit sehnen,
- die sich in einer Phase der Neuorientierung befinden,
- die ihre Persönlichkeit bewusster entfalten möchten,
- die ihre eigenen Werte und Bedürfnisse wieder stärker in den Mittelpunkt stellen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das nehmen Sie mit

Nach dem Seminar verfügen Sie über ein vertieftes Verständnis Ihrer eigenen Persönlichkeit und Ihrer inneren Ressourcen. Sie gewinnen mehr Klarheit über das, was Ihnen wirklich wichtig ist, lernen sich selbst bewusster wahrzunehmen und entwickeln einen authentischen Umgang mit Ihren Bedürfnissen, Grenzen und Stärken.
Viele Teilnehmende erleben mehr innere Ruhe, größere emotionale Stabilität und neue Orientierung für ihren persönlichen und beruflichen Alltag. Sie nehmen praktische Impulse mit, die sich nachhaltig in das tägliche Leben integrieren lassen.

©Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

Seminarinformationen

Seminarformat: Präsenzseminar
Dauer: 1,5 Tage
Teilnehmerzahl: Kleine Seminargruppe für eine persönliche Arbeitsatmosphäre
Teilnahmegbühr: 690 € (zzgl. MwSt.)

Methoden:
- Fachliche Impulse
- Selbstreflexion
- Praxisorientierte Übungen
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Austausch in Kleingruppen
- Individuelle Arbeitsphasen

Alle Übungen erfolgen freiwillig. Persönliche Grenzen und individuelle Bedürfnisse werden jederzeit respektiert.

Termine

- **MÜNCHNER SÜDEN – GRÜNWALD**
- 21.02.2026

- **GARDASEE – SIRMIONE:**
- 03.05.2026
- 04.07.2026
- 03.11.2026

Persönliche Begleitung vor dem Seminar

Mir ist wichtig, dass Sie sich bereits vor Seminarbeginn gut aufgehoben fühlen.

Deshalb erhalten alle Teilnehmenden vor dem Seminar ein persönliches telefonisches Informationsgespräch. Dabei lernen wir uns kennen, besprechen Ihre Fragen sowie Ihre Erwartungen an das Seminar und klären gemeinsam, ob das Angebot zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passt.

Auf Wunsch kann zusätzlich ein persönlicher Beratungstermin vor Seminarbeginn vereinbart werden.

©Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

Seminaragenda mit Zeitplan

Tag 1

09:30 – 10:00 Uhr | Ankommen & Begrüßung

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Organisatorische Informationen
- Erwartungen und Ziele der Teilnehmenden
- Einstimmung auf das Seminarthema

10:00 – 11:30 Uhr | Modul 1

- Fachlicher Input
- Selbstreflexion
- Praxisübung
- Gemeinsamer Austausch

11:30 – 11:45 Uhr | Kaffeepause

11:45 – 13:15 Uhr | Modul 2

CITRUSTHINKINC

- Fachlicher Input
- Vertiefende Übungen
- Reflexion
- Transfer in den Alltag

13:15 – 14:30 Uhr | Mittagspause

14:30 – 16:00 Uhr | Modul 3

- Wissenschaftliche Grundlagen
- Praktische Anwendung
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Erfahrungsaustausch

16:00 – 16:15 Uhr | Kaffeepause

16:15 – 17:30 Uhr | Modul 4

- Vertiefung der Inhalte
- Persönliche Erkenntnisse
- Zusammenfassung des Seminartages
- Ausblick auf Tag 2

Seminaragenda mit Zeitplan

Tag 2

09:30 – 10:00 Uhr | Ankommen & Rückblick

- Gemeinsamer Einstieg
- Reflexion des ersten Seminartages
- Offene Fragen
- Einstimmung auf den zweiten Seminartag

10:00 – 11:30 Uhr | Modul 5

- Vertiefender Fachinput
- Praktische Übungen
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch

11:30 – 11:45 Uhr | Kaffeepause

CITRUSTHINKINC

11:45 – 13:15 Uhr | Modul 6

- Integration der Inhalte
- Entwicklung persönlicher Strategien
- Transfer in den Alltag
- Individuelle Fragestellungen

13:15 – 14:15 Uhr | Mittagspause

14:15 – 15:45 Uhr | Modul 7

- Persönlicher Entwicklungsplan
- Zusammenführung der Seminarinhalte
- Abschlussreflexion
- Feedbackrunde

15:45 – 16:00 Uhr | Seminarabschluss

- Zusammenfassung
- Verabschiedung
- Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen
- Ausblick und persönliche Abschlussworte

Über die Seminarleitung

Ich bin Solveig Cornelia Ziemens, Psychologin, Organisationsberaterin und Dozentin, mit einer tiefen Leidenschaft für emotionale Gesundheit, menschliche Entwicklung und die leisen, aber kraftvollen Veränderungen, die in alltäglichen Momenten entstehen. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen, Teams und Familien dabei, innere Stärke aufzubauen, alte Muster zu verstehen und neue Wege mit Klarheit und Herz zu gehen.

Mein Arbeitsstil verbindet psychodynamisches Wissen, moderne Präventionspsychologie und einen achtsamen Blick auf das, was Menschen im Kern zusammenhält: Beziehung, Zugehörigkeit und Selbstfürsorge. In meinen Seminaren schaffe ich einen Raum, der sicher, herzlich und zugleich professionell geführt ist; ein Ort, an dem man atmen kann, lernen darf und sich gesehen fühlt.

Ich arbeite mit fundierten Modellen, lebendigen Übungen und einer Prise Humor, denn Wachstum geschieht oft dort, wo Erkenntnis und Leichtigkeit sich die Hand reichen. Ein Seminar mit mir ist eine Einladung, sich auf den eigenen Weg einzulassen; mit Mut, Wärme und dem Vertrauen, dass innere Stärke immer wieder neu entstehen kann.

Seminare für Privatpersonen – Raum für Wachstum im Alltag

Meine Seminare für Privatpersonen bieten einen geschützten Ort, um innezuhalten, Kraft zu sammeln und neue Wege im eigenen Leben oder Familienalltag zu entdecken. In kleinen Gruppen vermittle ich psychologisches Wissen verständlich, praxisnah und mit einem liebevollen Blick auf das, was Menschen stärkt.

Ob Selbstfürsorge, Stressbalance oder ein starkes Zuhause im Familienalltag, die Seminare verbinden Fachkompetenz, Reflexion und konkrete Übungen, die direkt im Alltag wirken. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Stabilität zu entwickeln.
Ein Ort, an dem Veränderung sanft beginnt und Halt wächst.

Anmeldung & Kontakt

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit, Stabilität und authentischem Ausdruck begleiten zu dürfen.

Für Fragen, Informationen oder Ihre Anmeldung erreichen Sie mich gerne telefonisch oder per E-Mail. Ich nehme mir Zeit für Ihr Anliegen und berate Sie persönlich.

© Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

ANMELDE- UND RESERVIERUNGSFORMULAR

Vorname Name _____ Geboren _____

Anschrift _____

Stadt _____ Postleitzahl _____

Kontakt

Email: _____

Telefon: _____ _____

Seminar I TimeOut I Coaching

Teilnahme: ☐ Seminar ☐ Einzel- Coaching ☐ Timeout

Bezeichnung: _____

Nummer: _____

Datum / Zeitraum: _____

Veranstaltungsort: _____

Infomationen

- Beruf. Funktion (optional) _____
- Ggf. Diagnose, Beschwerden. Symptome. Problematik _____

Anmeldung / Reservierung

☐ Verbindliche Anmeldung zum Seminar I Timeout I Coaching

☐ Unverbindliche Reservierung eines Platzes

Rechnungsdaten (falls abweichend von den persönlichen Angaben)

Firma / Rechnungsadresse: _____

Teilnahmegebühr: _____

☐ Privatperson ☐ Unternehmen / Organisation

Hinweis

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen, sowie die Datenschutzbestimmungen an.
Mir/ uns ist bekannt, dass die verbindliche Anmeldung verbindlich ist und bei Nichterscheinen ggf. Stornogebühren anfallen können.

_____ _____

Unterschrift **Datum**

© Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304