Seminar Nr. PSNR: 4003
Seminar für Persönlichkeitsentwicklung

SEMINAR: DER GOLDENE FADEN

DIE EIGENE GEFÜHLSWELT VERSTEHEN UND NUTZEN.

Manchmal wissen wir sehr genau, was wir denken –jedoch kaum noch, was wir fühlen.

Wir funktionieren, treffen Entscheidungen, erfüllen Anforderungen und meistern unseren Alltag. Doch unter der Oberfläche bleiben Gefühle oft unbeachtet. Nicht weil sie nicht da wären, sondern weil wir gelernt haben, sie zu übergehen, zu relativieren oder ihnen zu wenig Raum zu geben.
Dabei sind Gefühle weit mehr als spontane Reaktionen. Sie sind ein inneres Orientierungssystem. Sie zeigen uns, was wichtig ist, wo Grenzen berührt werden und welche Bedürfnisse Aufmerksamkeit benötigen.

Der goldene Faden steht für die individuelle innere Logik unserer Gefühlswelt. Wer diesen Faden wieder aufnimmt, entwickelt mehr Klarheit, Selbstvertrauen und innere Stabilität.
Dieses Seminar lädt Sie ein, Ihre Gefühle neu kennenzulernen – nicht als Problem, sondern als wertvolle Ressource für ein bewusstes und stimmiges Leben.

Inhalte

- Die Sprache der Gefühle verstehen
- Die innere Gefühlslandkarte
- Gefühle und Schutzmechanismen
- Eigene emotionale Muster erkennen
- Ungehörte Gefühle verstehen
- Gefühle als Kompass nutzen
- Emotionale Selbstführung entwickeln

Warum dieses Seminar?

Viele Menschen erleben heute eine große Distanz zu ihrem emotionalen Erleben. Gefühle werden analysiert, kontrolliert oder übergangen. Die Folgen zeigen sich häufig in Form von innerer Unruhe, Erschöpfung, Unsicherheit oder wiederkehrenden Konflikten.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei,

- Ihre eigene Gefühlswelt besser zu verstehen
- emotionale Muster zu erkennen
- innere Signale wahrzunehmen
- Gefühle als Orientierung für Entscheidungen zu nutzen
- eine gesunde Form der Selbstführung zu entwickeln

Es geht nicht darum, Gefühle zu verstärken oder zu kontrollieren. Es geht darum, sie zu verstehen.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an:

- Erwachsene in beruflicher und persönlicher Verantwortung
- Menschen mit hoher Leistungsorientierung
- Personen, die ihre Gefühle häufig analysieren oder kontrollieren
- Fachkräfte aus psychosozialen, medizinischen und pädagogischen Bereichen
- Menschen mit Interesse an persönlicher Entwicklung und Selbstreflexion

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das nehmen Sie mit

Nach dem Seminar verfügen Sie über:

- ein vertieftes Verständnis Ihrer eigenen Gefühlswelt
- mehr emotionale Klarheit
- eine verbesserte Selbstwahrnehmung
- mehr Sicherheit bei Entscheidungen
- stärkere Selbstfürsorge
- größere innere Ruhe und Stabilität
- praktische Werkzeuge für den Alltag

Vor allem gewinnen Sie einen neuen Zugang zu sich selbst –
respektvoll, verständlich und nachhaltig.

SEMINARINFORMATIONEN

Seminardauer: 2-tägiges Wochenendseminar

Seminarzeiten

Tag 1
09:30 – 17:30 Uhr

Tag 2
09:00 – 16:30 Uhr

Seminarorte

Münchner Süden – Grünwald
Gardasee – Solferino / Sirmione

Gruppengröße
Kleine Seminargruppe für intensives Arbeiten

Seminarpreis
890 € pro Person zzgl. Mwst.

Methoden: Fachvorträge, psychologische Übungen, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, Fallbeispiele sowie Transferübungen für den Alltag.

Termine

- **MÜNCHNER SÜDEN – GRÜNWALD**
- 04.04. – 05.04.2026
- 14.11. – 15.11.2026

- **GARDASEE – SIRMIONE:**
- 28.03. – 29.03.2026
- 30.05. – 31.05.2026

*Änderungen vorbehalten

- **Ab Mai – Ende Oktober** im Einzel- Setting buchbar!

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

Persönliche Begleitung vor dem Seminar

Bereits vor Seminarbeginn erhalten Sie die Möglichkeit zu einem persönlichen telefonischen Informationsgespräch. Dabei können individuelle Fragen geklärt, Erwartungen besprochen und persönliche Themenschwerpunkte berücksichtigt werden.

Auf Wunsch besteht zusätzlich die Möglichkeit eines persönlichen Beratungsgesprächs vor Seminarbeginn, um die Teilnahme optimal auf Ihre individuelle Lebens- und Berufssituation abzustimmen.

Anmeldung & Kontakt
Fragen zur Veranstaltung

Die Anmeldung erfolgt über das unten folgende **Anmelde- und Reservierungsformular**.

Sie haben die Möglichkeit:
- sich verbindlich anzumelden
- oder zunächst eine unverbindliche Reservierung vorzunehmen

Gerade bei klein gehaltenen Gruppen empfiehlt sich eine frühzeitige Reservierung.

Nach Eingang Ihrer Anfrage erhalten Sie zeitnah eine Rückmeldung mit allen weiteren Informationen zum Seminarablauf.

Ansprechpartner: Solveig Cornelia Ziemens
Office: +49 8170 9985 304
Mobil: + 49 1578 3617 708
Email: sole@citrusthinking.de

citrusthinking

SEMINARAGENDA MIT ZEITPLAN

Seminar PSNR: 4003 – Der goldene Faden
Die eigene Gefühlswelt verstehen und nutzen

Tag 1

09:30 – 11:00 Uhr | Ankommen & Orientierung

- Begrüßung und Einführung in das Seminar
- Kennenlernen und persönliche Zielsetzung
- Der goldene Faden: Die innere Logik unserer Gefühlswelt
- Gefühle als Orientierungssystem der Psyche

11:15 – 12:45 Uhr | Die Sprache der Gefühle verstehen

- Die wichtigsten Grundgefühle kennenlernen
- Funktionen und Aufgaben von Emotionen
- Gefühle, Gedanken und Verhalten unterscheiden
- Die eigene Gefühlswahrnehmung stärken

12:45 – 13:45 Uhr | Mittagspause

13:45 – 15:15 Uhr | Die innere Gefühlslandkarte

- Mischgefühle und emotionale Komplexität verstehen
- Eigene Gefühle differenziert benennen
- Emotionale Signale erkennen und einordnen
- Reflexion persönlicher Erfahrungen

15:30 – 17:00 Uhr | Gefühle und Schutzmechanismen

- Innere Schutzstrategien verstehen
- Rationalisierung, Vermeidung und Anpassung erkennen
- Gefühle und Abwehrmechanismen unterscheiden
- Tagesreflexion und Transfer in den Alltag

Citrusthinking

SEMINARAGENDA MIT ZEITPLAN

Tag 2 – 09:00 - 16: 30 Uhr

09:00 – 10:30 Uhr
Modul 5: Der persönliche emotionale Stil

- Eigene emotionale Muster erkennen
- Persönliche Trigger verstehen
- Wiederkehrende Reaktionsweisen reflektieren
- Individuelle Gefühlsdynamiken sichtbar machen

10:45 – 12:15 Uhr
Modul 6: Ungehörte Gefühle verstehen

- Angst als Schutz- und Orientierungssignal
- Wut als Hinweis auf Grenzen und Bedürfnisse
- Trauer, Scham und Schuld besser verstehen
- Emotionale Botschaften entschlüsseln

12:15 – 13:15 Uhr | Mittagspause

13:15 – 14:45 Uhr
Modul 7: Gefühle als Kompass nutzen

- Bedürfnisse klarer wahrnehmen
- Grenzen erkennen und kommunizieren
- Gefühle in Entscheidungen integrieren
- Beziehungen bewusster gestalten

15:00 – 16:30 Uhr
Emotionale Selbstführung & Integration

- Gefühle konstruktiv regulieren
- Innere Klarheit und Stabilität fördern
- Persönliche Erkenntnisse sichern
- Transferplanung für den Alltag und Seminarabschluss

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

Die 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.

Kontaktaufnahme

Für die Anmeldung oder erste Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld ein ausführliches persönliches Telefonat, in dem wir offene Fragen klären und individuelle Anliegen berücksichtigen.

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

citrusthinking

ANMELDE- UND RESERVIERUNGSFORMULAR

Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

Vorname Name _____ Geboren _____

Anschrift _____

Stadt _____ Postleitzahl _____

Kontakt

Email: _____

Telefon: _____

Seminar I TimeOut I Coaching

Teilnahme: ☐ Seminar ☐ Einzel- Coaching ☐ Timeout

Bezeichnung: _____

Seminar- 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**