

# Inneres Team

## Einführung in die Technik (zum Selbstcoaching)

### Beschreibung

Die Technik des inneren Teams eignet sich sehr gut, um sich selbst zu coachen. So kann die eigene Haltung in schwierigen Situationen besser analysiert werden und dies erleichtert schwere Entscheidungen.

Das innere Team setzt sich aus den verschiedenen Stimmen, Meinungen und Haltungen zusammen, die einem in herausfordernden Situationen durch den Kopf gehen. Indem man diese inneren Stimmen und Gedanken sichtbar und greifbar macht, kann man sein inneres Team aktiv nutzen, um Situationen positiver zu gestalten und zu klären.

### Seminarinhalte

- Kennenlernen des eigenen inneren Teams anhand einer persönlichen Situation oder Entscheidung
- Verhandlungen und Abstimmung des eigenen inneren Teams aktiv begleiten
- Nutzung der Ressourcen der eigenen inneren Teammitglieder, um Situationen positiver zu gestalten
- gute Mischung aus Theorie und Praxis durch Übung anhand einer persönlichen Fragestellung respektive schwierigen Situation

### Zielpublikum

Dieses Seminar eignet sich für alle, die sich mit sich selbst auseinandersetzen möchten, um zukünftig schwierige Situationen und Entscheidungen einfacher und zufriedenstellender lösen zu können.

### Durchführung, Dauer und Investition

Das Seminar findet in kleiner Gruppe von maximal 4 Personen statt.  
Es dauert 1 Tag und kostet CHF 790.–.

### Anmeldung

Das Anmeldeformular sowie die nächsten Durchführungs-Daten finden Sie online: [Link](#)