

SEMINARE 2026

Wandel ist nicht *Bedrohung*,
sondern kann der Anfang von
etwas viel *Größerem* sein.


WERTWEISEND

ENERGIELEVEL ERHÖHEN

Energie gewinnen • der inneren Stimme vertrauen • sich selbst unterstützen

Nach dem Arbeitstag erschöpft zu sein ist kein Normalzustand – ein erfülltes, lebendiges Da-Sein ist täglich möglich. Viele Menschen fühlen sich nach einem Arbeitstag ständig müde und ausgelaugt – das muss nicht normal sein. Dieses Seminar hilft Dir, die Ursachen Deiner Erschöpfung zu erkennen, Dich selbst und Deine innere Stimme wieder wahrzunehmen. So lernst Du, Dich selbst wirkungsvoll zu unterstützen, mehr Energie zu gewinnen, Klarheit zu schaffen und Dich wieder verbunden zu fühlen – sowohl zu Dir selbst als auch zu den Menschen um Dich herum.

02.05. bis 03.05.2026

- ✿ Übungen zur Selbstwahrnehmung – eigene Erschöpfungsmuster erkennen
- ✿ Übungen zur Selbstreflexion – innere Ursachen und Bedürfnisse verstehen
- ✿ Geführte innere Reisen – neue Perspektiven und Ressourcen entdecken
- ✿ Vertrauen in die eigene Wahrnehmung entwickeln

Für wen? Für alle, die bewusst hinschauen möchten, ihre Erschöpfung ernst nehmen und Selbstwirksamkeit für eine persönliche Richtungsänderung entwickeln wollen. Und alle, die spüren, dass Leben nicht nur am Wochenende und an freien Tagen stattfindet :-)

Forschungen in der Positiven Psychologie zeigen, dass Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und gezielte Reflektion die Resilienz stärken und das Energielevel nachhaltig erhöhen.

LEBENDIG SEIN

Körperbewusstsein • Klarheit • Selbstfürsorge

Du hast körperliche Beschwerden oder Symptome, obwohl medizinisch alles in Ordnung ist? Viele Menschen erleben, dass der Körper Signale sendet, die wir nicht verstehen, und fühlen sich ratlos oder gestresst. In diesem Seminar lernst Du, die Botschaften Deines Körpers zu erkennen und zu entschlüsseln. Du erfährst, wie Du Dich selbst wirkungsvoll unterstützen kannst – für mehr Klarheit, Wohlbefinden und innere Balance.

20.06. bis 21.06.2026

- ✿ Übungen zur Selbstwahrnehmung – den eigenen Körper bewusster spüren
- ✿ Übungen zur Selbstreflexion – innere Zusammenhänge erkennen
- ✿ Geführte Körperreisen – Zugang zu tieferen Körperbotschaften finden

Für wen? Für alle, die achtsam hinschauen, ihre eigene Wahrnehmung vertiefen, Selbstwirksamkeit entwickeln, ihren Körper lebendig erfahren und ihn als besten Freund kennenlernen möchten.

Studien der Positiven Psychologie belegen, dass bewusste Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

ECHE SICHERHEIT ENTWICKELN

Vertrauen stärken • Kontrolle verstehen • innere Sicherheit entwickeln

Viele Menschen versuchen in Familie und Beruf, alles unter Kontrolle zu halten – oft aus unbewusster Angst vor Unsicherheit. Fehlt das Gefühl von Kontrolle, entstehen schnell Angst, Anspannung oder Überforderung. Übermäßige Kontrolle bewirkt jedoch meist das Gegenteil: Sie führt zu Stress, Konflikten und innerer Unruhe bei Dir selbst und in Deinen Beziehungen. In diesem Seminar lernst Du, wann Kontrolle sinnvoll ist und wo Vertrauen zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und gesunden Beziehungen führt. So kannst Du loslassen, Stress reduzieren und echte Sicherheit entwickeln.

11.07. bis 12.07.2026

- ✱ Fühlübungen zu Kontrolle & Vertrauen – spüre, wo Du loslassen oder bewusst steuern kannst
- ✱ Reflexion: Wie stärke ich mein Vertrauen in mich selbst?
- ✱ Zusammenhänge erkennen: Selbstvertrauen und Vertrauen in andere
- ✱ Prägungen kennenlernen: Übertragung von Mustern & Ängsten auf Menschen in Deinem Umfeld

Für wen? Für alle, die in familiären und geschäftlichen Beziehungen mehr Vertrauen, weniger Kontrollzwang entwickeln wollen – und lernen möchten, wie eigene Ängste Kontrolle erzeugen und wie sie sich auflösen lassen.

Forschung zeigt: Übermäßige Kontrolle durch eigene Ängste schafft zwar kurzfristig Sicherheit, langfristig erhöht sie jedoch Stress und Konflikte. Bewusstes Vertrauen in sich selbst und andere ist der Schlüssel zu stabilen, gesunden Beziehungen.

ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT

Selbstwahrnehmung • Bedürfnisse • Verbindung

Erfüllte Partnerschaft beginnt bei Dir selbst. Viele Beziehungsprobleme entstehen aus einer fehlenden Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen. Wer sich selbst wenig wahrnimmt oder sich keine Zuneigung schenkt, erlebt Nähe oft als Mangel oder Konflikt. In diesem Seminar lernst Du, liebevoll für Dich da zu sein und Deine Bedürfnisse bewusst als Wünsche statt aus innerem Mangel zu formulieren. So entsteht echte Verbindung zu Dir selbst und zu Deinem Partner.

10.10. bis 11.10.2026

- ✱ Praktische Impulse, um den Kontakt zu Dir selbst herzustellen
- ✱ Selbstwahrnehmungs-Übungen, um eigene Bedürfnisse zu erkennen
- ✱ Herangehensweisen, Dich selbst zu (er)füllen und innere Stabilität aufzubauen
- ✱ Reflexionsanleitungen, um Dein Gegenüber als Spiegel zu verstehen

Für wen? Für alle, die sich besser kennenlernen, ihre Bedürfnisse ernst nehmen und Verantwortung für ihre Beziehungen übernehmen möchten – egal ob in einer Partnerschaft oder als Single.

Studien zeigen, dass Selbstliebe, Selbstfürsorge und klare Bedürfnisse die Beziehungsqualität erhöhen und Konflikte in Partnerschaften deutlich reduzieren.

FREUDE LEBEN

Bewusstheit • Dankbarkeit • Lebensfreude entdecken

In diesem Seminar erlebst Du, Dein Glück bewusst zu gestalten: Viele Menschen fühlen sich unerfüllt, gestresst oder abhängig von äußeren Bedingungen, um glücklich zu sein. In diesem Seminar erfährst Du, Dein Glück von innen heraus zu fühlen, kleine Glücksmomente bewusst wahrzunehmen und innere Zufriedenheit zu entwickeln – ohne dass Geld, Erfolg oder äußere Umstände darüber entscheiden. Aussagekräftige Studien zeigen: Wer viel Geld oder Besitz hat, ist nicht automatisch glücklicher. Wahres Glück entsteht in uns – durch Bewusstheit, Dankbarkeit und klare Entscheidungen.

21.11. bis 22.11.2026

- ✿ Kleine Übungen, um Glücksmomente im Alltag bewusst zu entdecken
- ✿ Praktische Dankbarkeitsübungen, die Dich zufriedener machen
- ✿ Aktiv werden: einfache Schritte, die Dein Wohlbefinden stärken
- ✿ Glücksvermeider erkennen – was Dein Glück blockiert und wie Du es löst
- ✿ Tipps, wie Du all das leicht in Deinen Alltag integrieren kannst

Für wen? Für Menschen, die sich mehr Lebensfreude, innere Zufriedenheit und Klarheit wünschen – unabhängig von äußeren Umständen. Für alle, die ihr Glück bewusst gestalten und hinderliche Gedanken- oder Verhaltensmuster erkennen möchten.

Positive Psychologie zeigt: Dankbarkeit, Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung von Glücksmomenten steigern messbar das Wohlbefinden, reduzieren Stress und fördern langfristige Lebenszufriedenheit.

WANDEL BEGINNT IM INNEREN



Innere Klarheit und Selbstakzeptanz schaffen die Grundlage für echte, nachhaltige persönliche Entwicklung und äußere Lebensveränderung. Wenn wir lernen, uns selbst liebevoll wahrzunehmen und anzunehmen, stärkt das unser Selbstwertgefühl und erleichtert gesunde, verbindende Beziehungen. Forschungen zeigen, dass eine hohe Selbstakzeptanz nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch prosoziales Verhalten und zwischenmenschliche Verbundenheit fördert – statt defensive Reaktionen und Abhängigkeit von äußerer Bestätigung.

Alle Seminare finden Samstag 14–18:30 Uhr und Sonntag 9–18 Uhr in Mauer bei Heidelberg statt.

Mehr Infos unter www.wertweisend.de

Möchtest Du mehr erfahren oder ein Einzelcoaching buchen?

Ruf mich gerne an: 06222 / 9599338 oder schreib mir per E-Mail: info@wertweisend.de

*Deine Silke
Jennewein*

