

# Erkenne Dich Selbst

## Seminar zur persönlichen Weiterentwicklung

*Erkenne Dich selbst* – ist eine vielzitierte Inschrift am **Apollotempel** von Delphi. Der Besucher sollte seine **Probleme** und Fragen durch die Auseinandersetzung mit seiner inneren **Persönlichkeit** lösen. Die Erkenntnis seines Innenlebens diene der Problemlösung mit der *äußeren Welt*.

Erkenne Dich selbst – denn nicht die Konformität mit äußeren Normen zählt, sondern allein die innere **Grundhaltung**, die das eigene Handeln leitet.

Wir Menschen sind nur **frei**, wenn wir uns selbst **erforschen**.

## Seminarinhalt

### Integrale Persönlichkeitsentwicklung

Bei der integralen Persönlichkeitsentwicklung geht es zuerst um den Weg nach innen, um wieder ein individuelles Ganzes zu sein und zweitens, um den Weg nach außen, um wieder ein Teil des sozialen Ganzen zu sein.

### Wie schaue ich auf die Welt?

In dieser Etappe werden Sie vier grundlegende Perspektiven des „In-der-Welt-Seins“ kennenlernen. Wenn wir diese Perspektiven systematisch in unser Denken und Tun mit einbeziehen, lässt sich die Komplexität vieler Themen einfacher darstellen und in Sprache fassen.

### Wer bin ich – und wer könnte ich sein?

Der Stand der Forschung ist der, dass es für uns Menschen mindestens zwei wohlunterschiedene Arten von Wachstum und Entwicklung gibt. Wir bezeichnen diese beiden Formen kurz als Aufwachsen und Aufwachen.

### Verhalten und Kommunikation im Konflikt

Jeder Ärger wird von außen getriggert aber findet im innen statt. Ein Gefühl entsteht aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt. Es basiert auf der Interpretation, die unser Verstand von seiner Umgebung trifft. Nach

dieser Lerneinheit sind Gefühle nicht mehr unbestimmbare Impulse, denen wir einfach ausgeliefert sind, sondern positive soziale Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können. Es hilft uns auch dabei, mit anderen Menschen gut umzugehen.

## **Meine Beziehung zu Geld**

Geld regiert die Welt, aber wie viele von uns verstehen tatsächlich, was Geld ist, und vor allem, wie es uns emotional und psychisch beeinflusst? Lassen Sie unbewusste Vorstellungen über Geld los, die Ihren Sinn für Kreativität, Initiativen sowie Möglichkeiten im Leben und im Beruf einschränken.

## **Von der Zukunft her leben**

Wir lernen nicht nur aus der Vergangenheit, sondern können auch aus der sich entfaltenden Zukunft heraus lernen – zu leben, zu gestalten oder zu führen. Erforschen Sie die Quellen einer tieferen Lebensorientierung und erfahren Sie, wie Sie sich kreativ und wirkungsvoll ins Ganze einbringen können.

## **Seminarrahmen**

Das Seminar geht über 4,5 Tage von  
Sonntag 17.03.2024 18:00 Uhr bis Freitag 22.03.2024 12:30 Uhr.

Es richtet sich an Menschen, die in einer Gruppe an ihrer eigenen Weiterentwicklung bewusst arbeiten möchten.

Mindestens 4, maximal 12 Personen können teilnehmen.

Die Seminarleitung hat Rainer Votsmeier zusammen mit Margit Stegmair.

[www.votsmeier.com](http://www.votsmeier.com) | [rainer@votsmeier.com](mailto:rainer@votsmeier.com)

[www.akademie-achtsames-handeln.de](http://www.akademie-achtsames-handeln.de)