

# ***Selbstmanagement: „Wie ticke ich? Wie ticken andere?“***

*Im Blick: Förderung von wechselseitigem Verständnis durch Verstehen*

*„Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen und  
übernimm Verantwortung für deine Taten.“*

*(14. DALAI LAMA)*

Um sich selbst gut zu managen, ist es hilfreich, sich selbst zu kennen, aber auch das soziale Umfeld angemessen einschätzen zu können. In diesem Seminar geht es um innere Prozesse wie mentale Stärke, Antrieb, Lernfähigkeit und Selbstmotivation. Aktuelle neuro-wissenschaftliche Erkenntnisse ermöglichen eine [neue] Sicht darauf, wie sich unsere Persönlichkeit entwickelt und was die Ursachen für Handeln sind. Ein Blick in uns selbst und in unser Gegenüber hilft uns, Handlungsintentionen zu verstehen und auf diese angemessen zu reagieren. Sie lernen eine innere Haltung kennen, die es Ihnen ermöglicht, in schwierigen beruflichen sowie privaten Gesprächssituationen eigene Widerstände abzubauen. Außerdem erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, die wechselseitige Bereitschaft für ein partnerschaftliches Miteinander zu fördern. Durch Selbstmanagement werden Sie in die Lage versetzt, Ziele zu setzen und diese konsequent anzusteuern.

## **Themenschwerpunkte**

- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Persönlichkeitsentwicklung und Verhaltensforschung
- Ursachen für Urteils- und Entscheidungsfehler von uns selbst und anderen
- Pro- und reaktives Verhalten
- Techniken zur gezielten Selbststeuerung

## **Methoden**

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen  
Gewohnte Handlungsmuster reflektieren,  
neue Handlungsansätze entwickeln  
Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe  
Übungen



***Astrid Steinberger M.A.***

***Studium  
Erziehungswissenschaft/  
Psychologie/ Soziologie  
Mediatorin  
TRUST-Resilienz-Trainerin***

***24 Jahre Seminarstätigkeit***

*Weitere Informationen:*

***[www.astridsteinberger.de](http://www.astridsteinberger.de)***

*Vielen Dank für  
Ihr Interesse.  
Ich freue mich darauf,  
Sie kennenzulernen.*