

Selbstcoaching: dein Methodenkoffer für Erfolg und Leistungsfähigkeit

Sei dein eigener Coach. Berufliches Weiterkommen, persönliche Ziele, gute Vorsätze oder das Meistern schwieriger Situationen – Selbstcoaching wirkt, wo Wille und Disziplin versagen. Finde dauerhaften Zugang zu deinen Potenzialen und Ressourcen und entwickle die Fähigkeit, schnell, gezielt und kraftvoll auf Herausforderungen zu reagieren. Selbstcoaching unterstützt, hemmende Muster und Gewohnheiten aufzudecken und zu verändern. Mehr innere Klarheit, weniger Zweifel, mehr Selbstsicherheit und kraftvollere Ausstrahlung sind die Folge.

Inhalte

Selbstcoaching

- Wie funktioniert Selbstcoaching?
- Was sind Möglichkeiten, Vorteile und Grenzen?
- Was sind die neurobiologischen Grundlagen, Praxiserfahrungen und wissenschaftlichen Ergebnisse für Selbstcoaching?

Der Weg zu mehr Klarheit

- Gewinne Abstand zu inneren und äußeren Konflikten.
- Werde stimmig in mit deinen Bedürfnissen, Werten und Zielen und finde deine Lösung.
- Fokussiere dich auf das Wesentliche und bringe dich in Einklang mit deinem System.
- Schöpfe Kraft aus innere Stille.

Innere Blockaden überwinden und handlungsfähig werden

- Mit wertschätzender Selbstkommunikation.
- Mit dem Erkennen und Verstehen Ihrer inneren Stimmen.
- Mit dem Aufdecken und der Veränderung von negativen Affirmationen.
- Mit der Energie Ihrer unterstützenden Ressourcen.
- Mit mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein.

Typische Einsatzbereiche für Selbstcoaching

- Selbsterkenntnis.
- Selbstmotivation.
- Entscheidungsmanagement.
- Konfliktbewältigung.
- Selbststeuerung.
- Umgang mit Ambivalenzen und innerem Unbehagen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Du lernst

- Methoden, wie man ausgeglichener und gesünder mit Herausforderungen umgehen kann,
- Wege zu mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen,
- Techniken zur Förderung der Motivation,
- Fähigkeiten der persönlichen Steuerung, gerade in Veränderungsprozessen,
- verbesserte konstruktive Konfliktfähigkeit,
- Umgang mit Ambivalenzen und Entscheidungsschwierigkeiten sowie
- die 12 erfolgreichsten Techniken des Selbstcoachings.

Methoden

Trainer:in-Input, Impuls-Informationen, Selbstcoaching-Tools, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion, Ideenfindung und Erfahrungsaustausch, Übungen zur Achtsamkeit. Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen und neue Wege kennenlernen zu wollen.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die sich den Weg zur eigenen Klarheit, Zielorientierung, Lösungsgestaltung und Überwindung innerer Zerrissenheit auch ohne fremde Hilfe öffnen möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Thierry Ball

Mein Name ist Thierry Ball und ich genieße meine BERUFung als Coach zutiefst mit dem Herzen. Über 30 Jahre darf ich Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst begleiten, reflektieren und unterstützen. Am wirkungsvollsten bin ich beim Spiegeln ohne Feedback. Hier gelingt es dem Coachee am besten, in seine bewusste Eigenverantwortlichkeit zu Veränderungen zu gelangen. Mein Selfment-Konzept führt Menschen in die Selbstverantwortung, die drei "A" zu erreichen: Authentizität, Autonomie und Ausdruckskraft. In der Begegnung mit anderen Menschen begegnen wir immer zuerst uns selbst. Diesem Selbst geben wir im Coaching ein bedingungsloses JA!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

15.-16.07.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 15.07.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 16.07.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

05.-06.10.2026

Köln

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit

Montag, 05.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 06.10.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

02.-03.11.2026

München/Feldkirchen

Veranstaltungsort

Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Montag, 02.11.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 03.11.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

17.-18.12.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 17.12.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 18.12.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

23.-24.02.2027

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

NH Collection Frankfurt Spin Tower

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 24.02.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2234

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2234

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de