Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://www.erwachsenenbildung.ch)

W.E.R.A.Prinzip® Practitioner: Master Your Mind als Selbst-Coach

Worum geht es?

Speziell in **Leistungs- und Stresssituationen**, zur **Erreichung persönlicher und privater Ziele**, zur **Umsetzung Deiner Visionen** sowie in Führungs-, Beratungs- und Coachingsituationen ist es wichtig, Zugang zu unseren Kräften zu erhalten und unser **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu mobilisieren**. Steigere Deine Lebens- und Berufsqualität und stärke Deine **Kreativitäts-Power** und **Motivation!** Selbstcoaching-Techniken richtig angewendet ermöglichen uns, **unter Druck, belastenden Situationen und Stress handlungsfähig** zu bleiben. Erst dann ist es möglich, richtige Entscheidungen und Lösungen zu finden.

Mit dem W.E.R.A.Prinzip®erhältst Du spannenden Einblicke in die **Funktionsweise unseres Gehirns** und wie unser eigenes Denken unsere Handlungen steuert. Zudem lernst Du Techniken, die sowohl die Selbstreflexion als auch das Selbstmanagement unterstützen. Mit vielen praktischen Übungen und Techniken.

Dieses 2-tätige Seminar dient dazu, **geeignete** und **lösungsorientierte Techniken** für sich selbst im praktischen Üben zu lernen und die Wirkungsweise und Funktion selbst zu erfahren, damit diese im **beruflichen** wie **privaten Alltag** eingesetzt werden können. Die Techniken sind auch für Führungskräfte, Coaches und Therapeuten geeignet, um diese Techniken unterstützend an die Klienten / Coachees / Mitarbeiter weitergeben zu können.

Wozu dienen diese Techniken und bei welchen Themen können diese eingesetzt werden?

Die gelernten Techniken können sowohl im **privaten Umfeld** als auch im **Business Umfeld und zur persönlichen Weiterentwicklung** erfolgreich eingesetzt werden.

Mögliche Anwendungen (Auszug) sind:

Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Wellnessmanagement für unser Gehirn, Herausforderungen besser und effizienter meistern, Herausforderungen, Stressabbau und

Stressmanagement, Abbau von Ängsten, Erleichterung von schwierigen Lebensumständen im privaten wie im beruflichen Umfeld, Unterstützung bei der Abgewöhnung von unangenehmen Verhaltensweisen, Steigerung des Selbst-Bewusstseins, des Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

Beginn

02.05.2026

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:00 - ca. 18:00

Enddatum

03.05.2026
Preis
950.- CHF

Adresse

Hotel Sedartis
Bahnhofstrasse 16
8800 Zürich / Thalwil
kontakt@dr-ohnesorge-institut.com
www.dr-ohnesorge-institut.com/termine.html

Leitung

Dr. Doris Ohnesorge

Ziel

Nach diesem 2-tätigen Seminar wirst Du:

- geeignete und lösungsorientierte Techniken für dich selbst gefunden haben
- diese Techniken anwenden können
- wissen, wie Du diese Techniken erfolgreich im beruflichen wie privaten Alltag eingesetzten kannst
- Techniken unterstützend für Dich zur Verfügung haben, mit denen Du Dich selbst coachen und abgrenzen kannst (geeignet auch für Coaches, Therapeutinnen, Ärzte, etc.)

Deine Vorteile:

- Du erhältst fixfertige Schritt-für-Schritt Anleitungen für den Eigengebrauch und bei entsprechender Voraussetzung auch zur Anwendung bei Coachees, Klienten, etc.
- Du weißt, wie Du Dich in Stress- und belastenden Situationen unterstützen kannst

- Du erkennst, wie Du plötzliche auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen meisterst und dabei gelassen bleiben kannst
- Du findest Zugang zu Deinen Ressourcen speziell für Leistungs- und Performance-Situationen
- Du bekommst eine umfassende Toolbox für Deinen Führungsalltag
- Du erlebst und übst praktisch die Selbstcoaching-Techniken, so dass Du nach den 2 Tagen gestärkt inden Arbeits- und Berufsalltag zurückkehrst

Inhalt

Inhalte der Ausbildung (Auszug):

In dieser Ausbildung lernst du die Grundlagen der **Selbstcoaching Mentaltechniken**, sowohl praktisch als auch mit fundiertem theoretisch-inhaltlichem Hintergrund. Der Fokus der Ausbildung liegt im Erlernen der **praktischen Anwendung**.

Einführung in das W.E.R.A.Prinzip®

· Selbstcoaching-Technik 1: Stimmungsmanagement – Selbstmotivation - Achtsamkeit

· Selbstcoaching-Technik 2: Leistungsfähigkeit und die innere Balance steigern durch die Aktivierung beider Gehirnhälften

- Selbstcoaching Mentaltechnik 3: Visualisierungs-Techniken
- Praktische Übungen
- Selbstcoaching-Technik 4: mentale Techniken für innere Stärke und Zugang zu den eigenen Fähigkeiten
- Die 5 Schritte für eine erfolgreiche Selbstorganisation
- Systemisches Selbstmanagement: Die analytische Seite des Selbst gezielt managen – innere und äußere Landkarten - Übereinstimmung von Zielen und Werten – das Konzept der Zeit
- Praktische Übungen und Mentaltechniken
- Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder - Praktische Übungen

Zielgruppe

Wer profitiert von diesem Seminar?

Das 2-tätige Seminar richtet sich an Führungskräfte, Manager, Selbstständige, Ein-Personen-Unternehmer, Business-, Mental-, Life- und Persönlichkeits- Coaches, Trainer, Ärzte, Juristen, Therapeuten, etc. und Personen, die sich selbst stärken und Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.

Coaches, Berater, psychologische Berater, Therapeuten, etc. erhalten eine Lizenz, welche sie zur Anwendung und Weitergabe der Techniken an ihre Kunden im Einzelsetting berechtigt (die Lizenzgebühren sind im Preis bereits inbegriffen).

Die erlernten Übungen und Techniken sind sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz geeignet.

Für die Arbeit mit Gruppen und Teams, in Unternehmen und in Seminaren benötigst du noch zusätzlich die Ausbildung zu unserem «W.E.R.A.Prinzip® Facilitator». Bitte nimm diesbezüglich Kontakt mit uns auf.

Voraussetzungen

Es besteht keine Voraussetzung.

Die gelernten Mentalcoaching-Techniken können keine ärztliche Diagnose, Betreuung, Therapie, Coaching u.ä. ersetzten. Die Ausbildung und Techniken richten sich an psychisch und physisch gesunde und belastbare Personen.

Niveau

Im Preis enthalten sind ein umfangreiches Skript, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie die Lizenzkosten zur Nutzung des W.E.R.A.Prinzips® für Einzelpersonen. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du das Zertifikat „W.E.R.A.Prinzip® Practitioner – Master Your Mind als Selbst-Coach».

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch
Zurück zur Liste

Dr. Ohnesorge Institut

+41(0) 41 763 28 39
office@dr-ohnesorge-institut.com
www.dr-ohnesorge-institut.com/
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
W.E.R.A.Prinzip® Practitioner: Master Your Mind als
Selbst-Coach
```

senden

Source URL:https://www.erwachsenenbildung.ch/weraprinzip%C2%AE-practitioner-master-your-mind-als-selbst-coach