



**HERZTRIAD**



**LEBE DAS LEBEN,  
DAS DU WIRKLICH  
WILLST!**

**SELBSTVERWIRKLICHUNG  
Seminarreihe 1 (S1)**

---

Bewusstsein – Selbstwert – Motivation

November 23 - April 24  
Februar 24 - August 24

**DEIN LEITFADEN**

# ÜBERSICHT

---

1. Inhalt der Seminarreihe 1
2. Inhalte der einzelnen Module
3. Ziele der Seminarreihe 1
4. Termine der Seminarreihe 1
5. Investition
6. Organisatorisches / Ansprechpartner
7. Ablauf



*Ein herzliches Willkommen zu  
Deiner Selbstverwirklichung.*

*Du hast Dich für die Beste  
Version Deines Selbst  
entschieden und wir sind voller  
Vorfreude auf Dich und  
Deine Einzigartigkeit.*

*Bis gleich.*

*Deine Susan & Kristin*

# INHALTE S1

---

Lebst Du bereits das Leben, was Du Dir wünschst?

Glaubst Du, dass viel mehr in Dir steckt, als Du jetzt gerade lebst?

Kennst Du Deine besten Fähigkeiten und Talente?

Oder blockieren Dich Zweifel und Ängste, die Dich daran hindern Dein volles Potenzial zu entdecken und zu erleben?

Dann lass uns gemeinsam in unserer Seminarreihe „Selbstverwirklichung“ auf eine Reise **zur besten Version Deines Selbst** gehen.

Das Streben nach Selbstverwirklichung ist ein elementares Grundbedürfnis des Menschen und eine treibende Kraft für eine glückliche und erfüllende Existenz.

Der Weg zur Selbstverwirklichung ist eine stete Entwicklung Deiner Prioritäten und Fähigkeiten.

Im ersten Teil der Seminarreihe „Selbstverwirklichung“ geht es um das Thema „Unterbewusstsein und Glaubenssätze“.

Dein Selbstbild und Dein Selbstwert spielen hier eine zentrale Rolle. Bei einem Rendezvous mit Dir Selbst erlebst Du die Sichtbarkeit Deiner Ressourcen und wirst Dir Deiner Potenziale bewusst. Du bist motiviert, setzt einen klaren Fokus und entdeckst in deiner Zeitqualität die Kern-effizienz Deiner Persönlichkeit.

In diesem immerwährenden Prozess wollen wir Dich begleiten, Dir Klarheit und Orientierung für Dein Bewusstsein, Deine Werte und Deine Bedürfnisse vermitteln. Muster und Prägungen aus der Vergangenheit können Deine Aufmerksamkeit beanspruchen. Sie wollen gesehen, gewürdigt und integriert werden, um nachhaltig einen heilsamen und gesunden Umgang mit ihnen zu entwickeln. All das braucht Zeit und Raum. Wir kennen es alle - manchmal ruckelt es, bevor wir in den nächsten Gang schalten.

Wir unterstützen dich mit einfachen Methoden dabei, deine eigenen Lösungswege zu finden und Deine Identität sichtbarer zu machen.

Alle Module sind  
Persönlichkeitsentwicklung  
pur.

# INHALTE DER EINZELNEN MODULE S1

---

## MODUL 1

### Unterbewusstsein & Bewusstsein

- Die Sprache Deines Unterbewusstseins und Bewusstseins (Eisbergmodell)
- Deine Glaubenssätze wahrnehmen und erkennen
- Deine Glaubenssätze lösen (Geld, Erfolg, ...)
- Die Kraft Deines Unterbewusstseins

## MODUL 2

### Selbstwert & Selbstbild

- Dein Selbstbild und Deine Selbstzweifel
- Deine Selbstakzeptanz und Dein Selbstvertrauen
- Wertarbeit
- Deine Macht der eigenen Wertschätzung – Dein Selbstwerttopf

## MODUL 3

### Identität & Selbstwirksamkeit

- Rendezvous mit Dir Selbst (Anteilearbeit)
- Deine Identitäten
- Deine Selbstwirksamkeit
- Deine Zielformulierung – Dein Fokus

## MODUL 4

### Sichtbarkeit & Ressourcen

- Deine unbewussten Ressourcen wahrnehmen und erkennen
- Deine Ressourcen bewusst integrieren
- Kreieren Deiner eigenen Speisekarte (Deine Ziele visualisieren / Visionboard)

## MODUL 5

### Motivation & Fokus

- Deine intrinsische Motivation fühlen und wahrnehmen
- Deine Klarheit und Orientierung
- Elementarbeit und Farbpsychologie
- Deine Kernqualitäten

## MODUL 6

### Selbsterfahrung und Techniken

- Praktische Werkzeuge und Methoden
- Integration in den Alltag
- Selbsterfahrung
- Vorschau auf Dein Potenzial

# ZIELE S1

---

- ... Du erkennst die Muster und Prägungen Deiner Vergangenheit
- ... Du wachst eigenverantwortlich mit Deinen Wünschen und Visionen
- ... Dir wird bewusst, dass Deine Ängste und Zweifel wertvolle Begleiter in Deinem Leben sind und bleiben und jedes Gefühl eine Botschaft für Dich ist
- ... Du bist Dir Deiner Selbst bewusst und lebst Deine Werte
- ... Du änderst Dein Leben mit der Kraft Deines Bewusstseins
- ... Du nutzt Deine Ressourcen
- ... Du erlebst die Facetten Deiner Persönlichkeit
- ... Du erhältst einen bewussteren Zugang zu Deinem inneren Kompass
- ... Du lernst Methoden, Deine Ziele in die Umsetzung zu bringen
- ... Du entdeckst die Vielseitigkeit Deiner Identität
- ... Du feierst den Sinn und Zweck Deiner Existenz
- ... Du erlebst die Wirksamkeit Deiner Potenziale

... zum Wohle Aller.

**Die genannten Ziele können sich auf Deinem Weg in unserer gemeinsamen Arbeit offenbaren und verwirklichen. Sie sind für jeden Menschen unterschiedlich, individuell erlebbar und in ständiger Bewegung. Unser Seminar bietet Dir Impulse, Anregungen und Klarheit für Deine ganz eigenen Zielsetzungen in Deiner persönlichen Entwicklung.**

*„Alles im Leben bewegt und verändert sich kontinuierlich. Das Leben dreht sich darum, diese Veränderung willkommen zu heißen, denn Veränderung ist die einzig sichere Sache im Leben.“*

*- Mimi Ikonn -*

# TERMINE & INVESTITION S1

Du entscheidest, welcher Durchgang Dir zeitlich entspricht.

	1. DURCHGANG	2. DURCHGANG
	jeweils Samstag von 9 - 17 Uhr	jeweils Samstag von 9 - 17 Uhr
Modul 1	18. November 2023	17. Februar 2024
Modul 2	16. Dezember 2023	23. März 2024
Modul 3	27. Januar 2024	20. April 2024
Modul 4	24. Februar 2024	25. Mai 2024
Modul 5	16. März 2024	15. Juni 2024
Modul 6	13. April 2024	10. August 2024

Alle Module beinhalten praxisnahe Selbsterfahrungen als stetige Begleiter.

## DEINE INVESTITION IN DICH

Deine Investition (alle 6 Module): 1.785 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer

Dein Frühbucherrabatt D1(bis 30.09.2023): 1.588 € inkl. MwSt. pro Teilnehme

Dein Frühbucherrabatt D2(bis 31.12.2023): 1.588 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer

*Eine Ratenzahlung ist nach Vereinbarung möglich.*

# ORGANISATORISCHES S1

---

## Veranstaltungsort & Anreise:

Die Seminarreihe 1 „Selbstverwirklichung“ findet in Präsenz statt.

Herztriade

Am Hügel 13

07318 Saalfeld

Der Veranstaltungsort befindet sich in einer verkehrsgünstigen Lage:  
und kann bequem mit Auto oder Bahn erreicht werden.

- gute Anbindung zum Hauptbahnhof Saalfeld, 10 – 15 min zu Fuß
- mit dem PkW auch gut erreichbar, kostenfreie Parkplätze findest du in der Kelzstraße, Breitscheidstraße Ecke Bohnstraße

## Kontakt:

Tel. 03671 467 8065

Mail: [selbst@herztriade.de](mailto:selbst@herztriade.de)

Ansprechpartner:

Susan Mey und Kristin Zela

## Bewirtung:

Für das leibliche Wohl mit Getränken und Kaffeepause ist gesorgt.

In unmittelbarer Nähe findest Du Restaurants, Bistros, Bäckereien und Fleischereien, um dich in deiner Mittagspause gut zu versorgen.

# ABLAUF S1

---

## Anmeldung:

Bitte melde Dich über unser Anmeldeformular auf dieser Webseite an.

<https://herztriade.de/selbstverwirklichung1>

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Empfangsdatums berücksichtigt. Sollten für ein Seminar die Plätze ausgebucht sein, so wirst Du unverzüglich darüber informiert.

Nach Eingang Deiner Anmeldung senden wir Dir zeitnah per Mail eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung zum Begleichen Deiner Seminarinvestition zu.

Über Deine Teilnahme unseres Seminares erhältst Du nach Abschluss des letzten Moduls eine Teilnahmebescheinigung.

*Kleinere Programmänderungen bleiben vorbehalten, sofern sie den Seminarerfolg begünstigen*

*Du selbst zu sein in einer Welt, die ständig einen anderen aus Dir machen will, ist der größte Erfolg von allen.*

Ralph Waldo Emerson