



Schloss Lautrach

Seminarberatung

www.mcsl.de

seminare@mcsl.de

T +49 (0) 8394 910 415

# Selbstkompetenz stärken

## Ein Entwicklungsweg zur persönlichen Reifung

### D

Dieses Selbstkompetenz-Training ist angelegt als ein Intensiv-Seminar mit drei Einheiten in Präsenz und einem Online-Modul. Es dient einer vertieften Persönlichkeitsbildung für erfahrene Führungskräfte sowie Fachspezialisten und -spezialistinnen, die im intensiven Austausch mit Menschen sind.

Unter Selbstkompetenz werden alle Aspekte zusammengefasst, die sich auf Ihre innere Stärke beziehen. Das Ziel ist die authentische Persönlichkeit, d. h. die Gewinnung von »natürlicher Autorität«, an der sich andere Menschen orientieren und aufrichten. Der Weg dorthin geht über den Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Person, sprich den Prozess der eigenen Reifung.

Unser modulares Seminar leistet einen Beitrag zu dieser Bewusstwerdung, indem es einen Raum zur Innenschau und Reflexion im Miteinander zur Verfügung stellt. Es geht darum, die eigenen Persönlichkeitsanteile differenzierter zu entdecken, zu verstehen und in unser Gesamtbild besser zu integrieren. Das Bewusstsein über sich selbst, seine Sonnen- und Schattenseiten, seine Gewohnheiten und Verhaltensmuster schafft die Voraussetzung für eine zielorientierte, erfolgreiche Selbstführung und einen konstruktiven Umgang mit anderen (Mitarbeitende, Führungskraft oder Auftraggebende). Nur »wer selbst Richtung hat, kann Richtung weisen« (innerer Kompass) und »wer selbst integriert ist, kann integrierend auf andere wirken« (gute Beziehungsgestaltung).

Die Erweiterung der Sozialkompetenz und die Stärkung der Selbstkompetenz sind nach unserer Erfahrung untrennbar mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit verbunden. Diese Art von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist gerade in Krisenzeiten von Führern gefordert, denn die Bewältigung oft vollständig neuer Situationen verlangt eine realistische Selbsteinschätzung, ohne gleichzeitig die Offenheit gegenüber Neuem und Unbekanntem zu verlieren. Kommt das Verständnis für die Beteiligten hinzu, ermöglicht sozial intelligentes Handeln neue Wachstumspfade im Beziehungsmanagement.

Das Ergebnis dieses Entwicklungsweges ist ein Mehr an Selbst-Bewusstheit, ein Mehr an Selbst-Vertrauen, ein Mehr an Selbst-Sicherheit und damit ein Mehr an persönlicher Autorität und Ausstrahlung.

### Online-Follow-up im Nachgang zum Präsenzseminar

Im Anschluss von Teil 3 findet ca. 6–8 Wochen in einem halbtägigen gemeinsamen Online-Follow-Up eine Auswertung der Umsetzungserfahrungen statt. Die Teilnehmenden teilen miteinander ihre Erfolge, ihre Hindernisse, geben einander persönliches Feedback und entwickeln im Peer-to-Peer-Coaching Ideen für weitere Umsetzungen. Dieser kollegiale Erfahrungsaustausch hat sich in der Praxis als hochgradig relevant und wirksam erwiesen. Der passende Termin wird im Seminar miteinander abgestimmt.

## Nutzen

Die Erweiterung der Sozialkompetenz und die Stärkung der Selbstkompetenz sind nach unserer Erfahrung untrennbar mit der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit verbunden. Diese Art von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist gerade in Krisenzeiten von Führenden gefordert, denn die Bewältigung oft vollständig neuer Situationen verlangt eine realistische Selbsteinschätzung, ohne gleichzeitig die Offenheit gegenüber Neuem und Unbekanntem zu verlieren. Kommt das Verständnis für die Beteiligten hinzu, ermöglicht sozial intelligentes Handeln neue Wachstumspfade im Beziehungsmanagement.

In dieser Seminarreihe erlangen die Teilnehmenden mehr Bewusstheit über die eigene Person, lernen sich selbst zielorientierter und an den eigenen Stärken orientiert zu führen. Sie gewinnen an persönlicher Ausstrahlung und Präsenz und verbessern ihre Fähigkeit, konstruktiv mit anderen zu kommunizieren und tragfähige Beziehungen aufzubauen. Die integrierte Persönlichkeit versteht es, Konflikte vermehrt im Sinne partnerschaftlicher Lösungen zu bearbeiten.



**Erkenne dich  
selbst für ein  
erfülltes Leben!**

## Lehrgangsgliederung

Teil I: Die authentische Persönlichkeit	3 Tage Präsenz
Teil II: Die präzente Persönlichkeit	2 Tage Präsenz
Teil III: Die integrierte Persönlichkeit	2 Tage Präsenz
Follow-up: Umsetzungserfahrung	4 Stunden Online

## Zielgruppe

Erfahrene Führungskräfte, Projektleitende und Fachexperten | -expertinnen, die durch einen persönlichen Erkenntnisprozess ihre Selbst- und Sozialkompetenz erhöhen wollen. Das Seminar ist selbsterfahrungsbasiert und verlangt die Bereitschaft zur Öffnung der eigenen Person (max. 9 Personen).

## Die Zielsetzung

Das Ziel unseres Intensivtrainings ist die Persönlichkeitsentwicklung – die Entwicklung hin zur authentischen und integrierten Persönlichkeit. Dies geschieht über einen behutsamen Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Person in ihren unterschiedlichen Schattierungen. Es geht darum, die eigenen Persönlichkeitsanteile differenzierter zu entdecken, verstehen zu lernen und damit besser integrieren zu können. Der Seminarleiter stellt hierfür einen geschützten und vertrauensvollen Raum zur Innenschau und Reflexion im Miteinander zur Verfügung. Das Ergebnis dieses Entwicklungsweges ist zum einen ein Mehr an Selbst-Bewusstheit, ein Mehr an Selbst-Vertrauen, ein Mehr an Selbst-Sicherheit und damit ein Mehr an »natürlicher Echtheit und Autorität«. Zum anderen führt dieser Entwicklungsweg zu einem Mehr an Verständnis für Andere, an Beziehungskompetenz und an Konfliktfähigkeit. Die Teilnehmenden können in Zukunft mit Andersartigkeit konstruktiver umgehen und verbessern ihre Führungsfähigkeit.

## Methoden

Wir praktizieren eine Seminarmethodik, die Erfahren, Erleben und Umsetzen vor bloße Wissensvermittlung stellt. Lernen geschieht aus dem tiefen inneren Erkennen heraus. Lernen ist als Bereicherung für die gesamte Persönlichkeit.

Theoretische Impulse werden im Lichte eigener Erfahrungen reflektiert und im Austausch mit Seminarkollegen auf ihre praktische Anwendbarkeit hin untersucht. Die Teilnehmenden erhalten vielfältige Rückmeldungen und Anregungen zu ihrer persönlichen Wirkung, können damit individuelle Stärken und Entwicklungsfelder erkennen und unmittelbar daran arbeiten. Durch wertschätzendes Feedback wird die Bereitschaft, an der eigenen Einstellung und an seinem Verhalten zu arbeiten, gefördert. Jeder kann somit sein persönliches Wirkungsspektrum erweitern und sich auf die unterschiedlichsten Kommunikationspartner:innen passend und positiv einstellen. Diese persönliche Einsicht und das eigene »Wollen« führen zu authentischem und glaubwürdigem Auftreten.

Selbsterfahrung ist kein Selbstzweck, sondern in geschützten Räumen die Gelegenheit zur Selbsterkenntnis als Basis der Persönlichkeitsentwicklung. Zusätzlich entsteht durch den Seminarprozess und eine intensive Zusammenarbeit der Teilnehmenden die Gelegenheit, der Andersartigkeit angstfrei zu begegnen und neue Wege im Umgang damit zu entdecken.

Neben kurzen theoretischen Inputs kommen folgende Methoden zum Einsatz: Einzel-, Dyaden- und Gruppenarbeit, Aufstellungen mit Stellvertretern (vor allem im Teil I), Focusing, Bilderarbeit, Meditationen, Rollenspiele, Demonstrationen, erfrischende Körperübungen, Entspannungsübungen und mentale Trainingsübungen.

## Die einzelnen Seminarteile

### Teil I:

#### Die authentische Persönlichkeit (3 Tage Präsenz)

Wir beginnen mit der Klärung unseres Verständnisses zu Führung, emotionale Intelligenz und Menschenbild. Dann geht es darum, die eigenen Persönlichkeitsanteile differenzierter zu entdecken, verstehen zu lernen und damit besser integrieren zu können. »Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?« – so lautet der Titel eines Bestsellers. Die Bewusstheit über sich selbst, seine Sonnen- und Schattenseiten, seine Gewohnheiten und Verhaltensmuster schafft die Voraussetzung für eine zielorientierte Selbstführung und einen konstruktiven Umgang mit anderen (Mitarbeitenden, Führungskraft oder Auftraggebende).

Wir arbeiten sehr wertschätzend und respektvoll in diesem selbsterfahrungsbasierten Modul. Niemand wird gezwungen, sich zu offenbaren. Die Freiwilligkeit, die Atmosphäre des Gemeinsamen und der Wunsch zu reifen sind die Grundlagen unseres Wachstums.

### Inhalt

- Vorbilder in der Führung
- Bedeutung der emotionalen Intelligenz im Arbeitsalltag und in der Selbstführung
- Menschenkenntnis vertiefen durch Selbsteinschätzung und Charakterkunde
- Kennenlernen der eigenen Persönlichkeitsanteile als »inneres Team«
- Aufstellung der Stellvertreter-Figuren des »inneren Teams«
- Erlernen des Selbst-Dialogs
- Kompetente Selbstführung – mehr Balance und Klarheit im eigenen Wollen und Handeln
- Den Eigenwert erkennen – Selbstvertrauen finden

### Ergebnis

Die gewachsene Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen – auch bislang ungekannte Aspekte – und zu verstehen, eröffnet vollkommen neue Handlungsmöglichkeiten. Die gewachsene Selbstakzeptanz stärkt Selbst-Bewusstheit und führt zu mehr Selbstsicherheit. Die Wirkung nach außen entsteht daraus als ganzheitlicher Prozess und wird oft von Kollegen | Kolleginnen und Partnern | Partnerinnen als mehr Natürlichkeit und Echtheit zurückgemeldet.

## Die einzelnen Seminarteile

### Teil II:

#### Die präsente Persönlichkeit (2 Tage Präsenz)

Die Persönlichkeitsentwicklung wird fruchtbar durch Lebenserfahrungen zwischen den drei Seminarteilen. Wir begleiten uns gegenseitig in frei gewählten Lernpartnerschaften, um kognitiv Erkanntes in nachhaltige praktische Verhaltensveränderungen umsetzen zu können. Der vertraute Erfahrungsaustausch darüber ist wesentlicher Prozessbaustein.

Die im ersten Modul erworbenen Kenntnisse und die Wahrnehmung unserer eigenen Persönlichkeit mit ihren unterschiedlichen – manchmal auch widersprüchlichen Facetten – führen wir in diesem zweiten Modul durch praktische Übungen der Achtsamkeit zu einer immer präsenteren Bewusstheit über diese verschiedenen Persönlichkeitsanteile.

#### Inhalt

- Gegenwartsorientierung – das Loslassen der Gedankenmühle
- Achtsamkeit im Alltag
- Präsenz in der zwischenmenschlichen Begegnung und Führung – wie werde ich präsenter und welche Wirkung entsteht daraus?
- Entscheidungsfindung im gegenwärtigen Augenblick mit Zugang zur eigenen Intuition
- Konzentration und Gelassenheit im Arbeitsalltag (übungsbasiert)
- Umgang mit Stress und Belastungen sowie
- Entfaltung von mehr Zufriedenheit als Balanceinstrument im Selbstmanagement
- Klärung von eigenen Werten und Prioritäten
- Von der Kraft für sich selbst einzustehen

#### Ergebnis

Die erlernte innere Achtsamkeit vertieft die Selbstwahrnehmung. Diese ist Voraussetzung jeglicher Persönlichkeitsentwicklung. Die erlernte äußere Achtsamkeit stellt Offenheit in der Wahrnehmung von Neuem – somit verbessertes Lernen – und Management unbekannter Situationen her.

Die Person bleibt mehr in der Wahrnehmung und in offener Handlungsbereitschaft, statt in alte Muster einzurasen. Die eigene Intuition wird gestärkt durch die bessere Wahrnehmung leiser, eigener Signale, die früher überhört wurden. In persönliche Entscheidungsprozesse kann dadurch die Intuition vermehrt einbezogen werden.

### Teil III:

#### Die integrierte Persönlichkeit (2 Tage Präsenz)

Die in Teil I erkannten und in Teil II noch achtsamer in die Bewusstheit überführten eigenen Persönlichkeitsanteile haben, wie bei jedem Menschen, in Beziehungen – auch in Geschäftsbeziehungen – ihre Eigendynamik und Wirkung.

Diese Persönlichkeitsanteile und mitgebrachten Beziehungsmuster studieren wir im Teil III, vor allem »wenn's eng wird«. Hier geht es um die Interaktion dieser Mitglieder des »inneren Teams« mit anderen Menschen und Begebenheiten. Situationen, die früher als Engpass erlebt wurden, können erweitert werden und neue Freiheitsgrade realisiert werden.

#### Inhalt

- Integration der eigenen Persönlichkeitsanteile
- Erkennen dieser Anteile in der Dynamik zwischenmenschlicher Auseinandersetzungen
- Emotional intelligentere Gestaltung von Beziehungen aus dieser Bewusstheit heraus
- Bearbeitung von individuellen Konfliktmustern zur verbesserter Konfliktfähigkeit und zur Entfaltung der persönlichen Sozialkompetenz

#### Ergebnis

Neue Freiheitsgrade im Beziehungsstil werden gewonnen. Die einzelnen Persönlichkeitsanteile spielen harmonischer im Orchester des eigenen »inneren Teams«. Die Integration der eigenen unterschiedlichen Anteile vermehrt das Verständnis für die Situation des anderen und eröffnet neue Gewinnstrategien. Gewachsene Sozialkompetenz führt zu emotional intelligenterem Handeln. Das stärkt zumeist die Führungsposition und im Ganzen auch die betrieblichen Ergebnisse.

#### Follow-up:

#### Auswertung der Umsetzungserfahrungen (4 Stunden Online)

Im Anschluss von Teil 3 findet ca. 6 – 8 Wochen in einem halbtägigen gemeinsamen Online-Follow-up eine Auswertung der Umsetzungserfahrungen statt. Die Teilnehmenden teilen miteinander ihre Erfolge, ihre Hindernisse, geben einander persönliches Feedback und entwickeln im Peer-to-Peer-Coaching Ideen für weitere Umsetzungen. Dieser kollegiale Erfahrungsaustausch hat sich in der Praxis als hochgradig relevant und wirksam erwiesen. Der passende Termin wird im Seminar miteinander abgestimmt.



»Ludger Beckmann hat durch seinen großen Erfahrungsschatz sehr viele praktische Tipps weitergeben können. Die unterschiedlichen individuellen Problemstellungen der Teilnehmer wurden aufgegriffen und in den Seminarverlauf eingebaut. Die Moderation der Themen ist einzigartig. Er hat es geschafft sehr schnell eine sehr vertrauensvolle und offene Seminaratmosphäre zu schaffen.«





### Termine

#### 1. Durchführung

Teil I: 18. – 20.03.2024

Teil II: 15. – 16.04.2024

Teil III: 16. – 17.05.2024

#### 2. Durchführung

Teil I: 17. – 19.07.2024

Teil II: 30.09. – 01.10.2024

Teil III: 07. – 08.11.2024

#### 3. Durchführung

Teil I: 20. – 22.11.2024

Teil II: 16. – 17.01.2025

Teil III: 24. – 25.02.2025

### Seminarzeiten

Beginn erster Tag um 09.00 Uhr

Ende letzter Tag um 17.00 Uhr

### Dauer

7 Tage (1 x 3, 2 x 2 Tage) Präsenzseminar

+ 4 Stunden Online

## Hotelkosten 2024

Die Kosten für die Verpflegung und die Übernachtung im Schloss werden Ihnen bei Ihrer Abreise gesondert in Rechnung gestellt.

- Übernachtung inkl. Frühstück vom Buffet (Mo – Sa) im Einzelzimmer: 110,- € | Nacht
- Vollverpflegungspauschale: 103,- € | Tag und Person (Kaffeepause vormittags und nachmittags, Mittagessen mit 3 Gängen inkl. 1 Getränk und 1 Kaffee, Tagungsgetränke, Abendessen mit 4 Gängen inkl. 1 Getränk und 1 Kaffee sowie Raummiete)
- Verpflegungspauschale für den letzten Seminartag (kein Abendessen): 65,- € | Person

## Seminarberatung

Frau Christina Kral-Voigt, Leitung Seminare, steht für Fragen zur inhaltlichen Vertiefung unserer Veranstaltungen zur Verfügung: Telefon +49 (0) 8394 910 415 oder per E-Mail [seminare@mcs1.de](mailto:seminare@mcs1.de)

## Seminarpreis

Das Seminar ist nur komplett buchbar.

Der Seminarpreis beträgt 4.800,- € (mehrwertsteuerfrei).

## Ort

Die drei Präsenzmodule finden auf Schloss Lautrach statt. Dieser historische und inspirierende Ort bietet den Teilnehmenden das richtige Umfeld, um aus der Hektik des Tagesgeschäftes auszusteigen und in eine Phase der Entschleunigung und des Innehaltens einzutauchen. Die hervorragende Küche verwöhnt Körper und Geist. Die Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten der sportlichen Betätigung.



**Erkenne dich  
selbst für ein  
erfülltes Leben!**

## Ludger Beckmann

Externer Netzwerkpartner des  
Management Centrum Schloss Lautrach

Organisationsberater mit dem Schwer-  
punkt Führung & Kooperation  
Trainer & Coach für Führungskräfte und  
Teams



### Beratungsschwerpunkte

- Seminare zur Entwicklung der Selbstkompetenz, Führung in Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz
- Coaching von oberen und mittleren Führungskräften
- Beratung bei der Einführung von Mitarbeitergesprächen
- Systemische Organisations- und Kulturentwicklung
- Teamentwicklungen mit Gruppenprozessen und Themenarbeiten

### Werdegang | Weiterbildungen

- Studium der Informatik mit Wirtschaftswissenschaften (Dipl. Inf.)
- Interdisziplinäres Zusatzstudium an der UC Berkeley
- Seit 1979 IT-Praxis mit 20 Jahren Führungserfahrung, zuletzt als CIO der Preussag Noell Gruppe
- Seit 2001 tätig als Managementtrainer und Coach
- 2003 bis 2008 fest angestellter Trainer im Management Centrum Schloss Lautrach
- Seit 2008 externer Partner des Management Centrum Schloss Lautrach

- Ausbildung zum Therapeuten in humanistischer und körperorientierter Psychologie mit 260 zertifizierten Ausbildungstagen und Abschluss mit dem European Certificate for Psychotherapy (ECP)
- Supervision in systemischer Beratung bei Hunter Beaumont und in Paararbeit bei Halko Weiß mit über 185 Fortbildungstagen
- Fortbildung in systemischer Selbstführung mit dem Inneren Familien-System bei Prof. Richard Schwartz
- 10-tägige Fortbildung Systemisches Denken und Handeln bei Torsten Groth
- Fortbildung Systemische Perspektive auf Familienunternehmen bei Prof. Arist von Schlippe
- 20-tägige Fortbildung in Existenzanalytischem Coaching bei Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle

### Arbeitssprachen

Deutsch, Englisch