



# BLOCK JUNIOR

## Training zur Steigerung meiner Selbstführungskompetenz

### 4 Tage Intensiv-Gruppen-Training für junge Erwachsene von 18 bis 25 Jahre, mit maximal 6 TeilnehmerInnen

Selbstführungskompetenz gehört im 21. Jahrhundert zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen für ein sinnerfülltes und zufriedenes Leben. Ich kann mir die Frage stellen: „Bin ich FahrerIn oder BeifahrerIn meines Lebens?“ - d. h.: bestimme ich Fahrtrichtung und Tempo in meinem Leben eigenverantwortlich – oder übernehmen das andere Menschen für mich? Die Fähigkeit, mich selbst zu führen, ist Basis für ein erfülltes Leben! Gelingende Selbstführung unterstützt und trägt, sowohl im Beruf als auch im Privaten. Besonders hilfreich ist gelingende Selbstführung, wenn sie Anwendung findet in unseren vielfältigen Beziehungen zu anderen Menschen. Basierend auf Erkenntnissen der Neurobiologie, der Bindungs- und Beziehungsforschung und der Logotherapie, vermittelt unser **Training BLOCK JUNIOR** wertvolle Impulse zu mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstverantwortung, zu gelingender Selbstwirksamkeit - unter Beachtung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit mir und meinen Mitmenschen gegenüber. In diesem Training werden Sie einige ihrer momentan praktizierten Verhaltensmuster und „Überlebens“-Strategien erkennen und hinterfragen. Sie werden entdecken: Lebensmuster sind veränderbar. Neues Verhalten macht Spaß! Der „erwachsene“ Umgang mit Emotionen wird trainiert.

## Einige Seminarinhalte/Ziele:

- Bewusstmachung persönlicher Stressfaktoren – z. B. Prüfungsangst, Angst vor Ablehnung
- Welche Ziele will ich in meinem Leben in den nächsten Jahren eigentlich erreichen?
- Und wenn ich aktuell keine kenne, wie finde ich heraus, was mir wichtig ist?
- Wie führe ich mich selber?
- Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf wenn ich morgens aufwache?
- Wie gehe ich mit ungerechtfertigter Kritik um?
- Was machen Facebook und andere soziale (?) Netzwerke mit mir?
- Wie kann ich anders mit Druck und Erwartungen von außen (Schulsystem, Elternhaus, Chef) umgehen, wie mit Leistungsdruck den ich mir selber mache (ich muss unbedingt eine bestimmte Note schaffen)?
- Neue Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen und emotionalen Krisen erlangen
- Achtsamen und selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit und Lebensenergie erlernen
- Sinn und Werte als Orientierungs- und Handlungsfelder kennen lernen und in meinen Alltag integrieren

Die angegebenen Themen können selbstverständlich ergänzt und/oder verändert werden mit Inhalten, die sich die TeilnehmerInnen wünschen. Wir wollen vor allem eure Interessen erfahren und diese intensiv behandeln.





HOHENBRUNNER  
AKADEMIE

Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6 / 136, 80339 München

Dieses Training haben schon über 30 Jugendliche miterlebt.  
Hier zwei Statements:

„*Ich hätte nie gedacht, dass sich in ein paar Tagen so viel verändern kann...*“  
Melissa G.

„*Es ist eine ganz neue Erfahrung - die man mal erlebt haben muss.*“  
Leon A.

## Wer trainiert die Selbstführung mit dir?

**Sabine Berthold-Fordemann**; in erster Linie versorgt Sabine den hauswirtschaftlichen Teil während der vier Tage, sprich Unterkunft einschließlich Essen und Trinken, kümmert sich also besonders um das leibliche Wohlergehen. Sie ist ausgebildete Logotherapeutische Begleiterin und qualifiziert in Konfliktlösungsgesprächen nach Carl Rogers. Sie ist eine erfahrene Familienfrau und steht gerne für Einzelgespräche zur Verfügung.

**Karl Fordemann**, ich bin ebenfalls logotherapeutischer Begleiter, studierter Bierbrauer; über 20 Jahre Führungsverantwortung als geschäftsführender Gesellschafter im eigenen Familienunternehmen; Sinn-orientierte Führung von Menschen und Unternehmen sind mein Spezialgebiet; Ausbildung in Logotherapie nach Viktor E. Frankl, seit 2009 Geschäftsführer der Hohenbrunner Akademie GmbH, München

Wir sind seit 1980 verheiratet, haben zwei erwachsene Söhne und eine Enkeltochter.

## Termine und Veranstaltungsorte:

**BLOCKJUNIOR 010** von Donnerstag, 2. bis Dienstag, 5. September 2021 in 83080 Oberaudorf, ab 17:00 Uhr

### Teilnahmegebühr:

**Trainingskosten 750,00€** incl. 19% MwSt. für das gesamte Training, inkl. Unterbringung und komplette Verpflegung im Seminarhaus. Diese Kosten bitte erst nach Erhalt der Rechnung zahlen. Danke.

Anmeldungen und Rückfragen bitte an Karl oder Sabine Fordemann, entweder über [info\(at\)hohenbrunner-akademie.de](mailto:info@hohenbrunner-akademie.de), gerne telefonisch direkt: 0049 173 354 1351 auch 08033 3142  
Veranstalter: Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6/136, 80339 München

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist.

Sabine & Karl Fordemann



Hohenbrunner Akademie GmbH  
Theresienhöhe 6/136, 80339 München,  
[www.hohenbrunner-akademie.de](http://www.hohenbrunner-akademie.de); Tel 0173 354 1351  
Steuernummer 143/146/70001, USt-IdNr.: DE129303502  
München HRB 76644,

Geschäftsführender Gesellschafter: Karl Fordemann  
[info@hohenbrunner-akademie.de](mailto:info@hohenbrunner-akademie.de)  
Commerzbank Ottobrunn SEPA / IBAN: DE12 7008 0000 0758 1919 00,  
SWIFT/BIC: DRESDEFF700