BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND
Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

# Strahlend ich

## Der Weg zu Selbstbewusstsein, Präsenz und innerer Stärke

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere Persönlichkeit, unser Auftreten und unser Selbstwertgefühl prägen maßgeblich, wie wir handeln, kommunizieren und wahrgenommen werden – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Ein stabiles, positives Selbstbild ist die Grundlage für selbstbewusstes Auftreten, gesunde Beziehungen, Entscheidungsfähigkeit und innere Zufriedenheit. Das Selbstbild formt sich im Laufe des Lebens: Es entsteht durch Erfahrungen, Erziehung, gesellschaftliche Erwartungen, Leistungsdruck, Kritik, Vergleiche und wiederholte Bewertungen von außen. Die heutige, digitale Welt stellt hohe Anforderungen an Persönlichkeit, Auftreten und innere Stabilität.

Viele Menschen tragen unbewusst ein verzerrtes oder geschwächtes Bild von sich selbst in sich. Negative Glaubenssätze, alte Verletzungen, gesellschaftliche Ansichten oder prägende Erlebnisse können dazu führen, dass eigene Fähigkeiten unterschätzt, keine Abgrenzung besteht oder Chancen vertan werden. Die Folgen zeigen sich häufig in Unsicherheit, überhöhtem Anpassungsdruck, innerer Anspannung oder dem Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein – mit spürbaren Auswirkungen auf Leistung, Kommunikation und Zufriedenheit im Berufsalltag sowie in persönlichen Beziehungen.

Das fünftägige Seminar **„Strahlend ich – Der Weg zu Selbstbewusstsein, Präsenz und innerer Stärke“** bietet einen geschützten und zugleich kraftvollen Rahmen, um das eigene Selbstbild bewusst wahrzunehmen, zu hinterfragen und neu auszurichten. Die Teilnehmenden lernen, wie Selbstbild, Selbstwertgefühl, innere Haltung und äußere Ausstrahlung zusammenwirken – und wie sie diese Faktoren gezielt positiv beeinflussen können.

Ein zentrales Element des Seminars ist eine besondere Kommunikationskultur: Während der gesamten Zeit gilt die Regel **„Positivität pur“**. Es werden ausschließlich wertschätzende, stärkende und konstruktive Worte verwendet. Aussagen wie „du solltest…“ oder „du musst…“ haben keinen Platz. Die Teilnehmenden erfahren, wie wohltuend und wirksam ein Umfeld ist, in dem Anerkennung, Respekt und Ermutigung im Mittelpunkt stehen. Dadurch entsteht ein Raum, in dem persönliches Wachstum, Offenheit und Selbstvertrauen auf natürliche Weise gefördert werden.

Durch interaktive Übungen, Reflexion, Feedback und praktische Trainings wird sichtbar, wie innere Haltung, Körpersprache, Gedankenmuster und emotionale Stabilität zusammenwirken. Neben intensiver Selbstreflexion und praxisnahen Übungen kommt auch die Selbsthilfemethode Energieströmen nach Sarah Roelandt zum Einsatz. Diese sanfte Methode unterstützt dabei, innere Spannungen zu lösen, emotionale Blockaden abzubauen und die Verbindung zu den eigenen Ressourcen zu stärken. Anwender erleben dadurch mehr innere Ruhe, Klarheit und eine deutliche Stärkung ihres Selbstbewusstseins – eine wertvolle Grundlage für souveränes Handeln in anspruchsvollen beruflichen Situationen. So entsteht ein Konzept, dessen Inhalte ganzheitliche Veränderungen bewirken.

Das Seminar verbindet persönliche Entwicklung mit konkretem Nutzen für den Arbeitsalltag: Ein gestärktes Selbstwertgefühl erleichtert den Umgang mit Konflikten, Feedback und Leistungsdruck, fördert klare Kommunikation, authentisches Auftreten und sichere Entscheidungen. Gleichzeitig profitieren auch private Beziehungen von mehr innerer Stabilität, Selbstannahme und emotionaler Ausgeglichenheit.

Die Teilnehmenden entwickeln im Verlauf des Seminars individuelle Strategien, um ihre neu gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in Beruf und Alltag zu integrieren. Ziel ist es, gestärkt aus dem Seminar hervorzugehen, um langfristig mit mehr Präsenz, Selbstvertrauen und innerer Stärke durchs Leben zu gehen.

| | |
|---|---|
| **Seminar Nr.:** | **897826** |
| **Termin:** | 23.11. – 27.11.2026<br>Montag, ca. 13:00 Uhr<br>Freitag, ca. 14:00 Uhr |
| **Ort:** | Steinbergs Wildewiese, Sundern |
| **Preis:** | 1075,- € (inkl. Ü/VP)<br>EZ-Zuschlag: 78,00 € insgesamt<br>1275,- € für Einrichtungen/Firmen |
| **Dozentin**: | Sarah Roelandt |

Sarah Roelandt ist Mental Health Trainerin und Beraterin für Unternehmen und Privatpersonen, Begründerin der ganzheitlichen Selbsthilfemethode „Energieströmen nach Sarah Roelandt“, worüber sie das erste deutsche Buch in positiver Sprache, ohne die Worte „nicht, aber, eigentlich“ geschrieben hat. Sie entwickelte sich von dem ehem. Eventprofi zum Profi für die Selbstentwicklung. Mit Tiefgang, Humor, positiver Energie und Persönlichkeit, führt sie die Menschen dorthin, wo ein bewusstes Leben möglich ist – im Ausleben eines starken, bewussten Selbst.

Sie arbeitet in den Bereichen Mental Health, Persönlichkeits- & Bewusstseinsentwicklung, Psychosomatik, Energietherapie, Entspannung, Kommunikation und Selbsthilfe.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)

Sarah Roelandt

## Seminarinhalte

- Grundlagen von Selbstbild, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Zusammenspiel von Selbstwahrnehmung und Fremd-wahrnehmung
- Die Wirkung der eigenen Ausstrahlung erkennen und verstehen
- Analyse persönlicher Denk- und Verhaltensmuster sowie deren Ursachen
- Emotionale Blockaden und Selbstwertbremsen identifizieren und auflösen
- Aufbau innerer Stabilität und Selbstakzeptanz
- Körpersprache, Stimme und Präsenz bewusst einsetzen
- Integration wertschätzender, positiver Kommunikation in den beruflichen und privaten Alltag
- Authentisches Auftreten im privaten und beruflichen Kontext
- Entwicklung individueller Selbstwert- und Stärkungs-strategien
- Integration der Erkenntnisse in Alltag und Beruf

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie entwickeln ein klares, positives und realistisches Selbstbild.
- Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Vertrauen in die eigene Person.
- Sie gewinnen Sicherheit im Auftreten und in zwischenmenschlichen Situationen.
- Sie erkennen, wie Ihre Ausstrahlung auf andere wirkt – und lernen, diese gezielt zu nutzen.
- Sie gehen bewusster und gelassener mit Kritik, Unsicherheiten und Herausforderungen um.
- Sie verbessern Ihre Wirkung in beruflichen Gesprächen, Präsentationen und Beziehungen.
- Sie treffen Entscheidungen selbstsicherer und authentischer.
- Sie stärken ihr Bewusstsein für positive, wertschätzende Kommunikation sowie Ihre Empathie und wirken damit auch auf andere ein.
- Sie vertiefen Ihr Bewusstsein für eine positive Grundeinstellung sich und dem Leben gegenüber.
- Sie fördern Ihre emotionale Stabilität und innere Stärke.
- Sie erhalten konkrete Werkzeuge zur langfristigen Selbststärkung.
- Sie profitieren privat wie beruflich von mehr Präsenz, Klarheit und Selbstvertrauen.

## Methoden

Der Methoden-Mix dieses Seminars verbindet fundierte Wissensvermittlung mit intensiver Selbsterfahrung und praxisnaher Anwendung:

- Kurzvorträge und Impulse zu Selbstbild, Selbstwert und Wirkung
- Interaktive Einzel- und Gruppenübungen
- Wahrnehmungs- und Feedbackübungen zur Fremd- und Selbstsicht
- Körper- und Präsenztraining
- Rollenspiele und Kommunikationsübungen
- Reflexionsphasen und Journaling
- Partner- und Kleingruppenarbeit
- Achtsamkeits-, Stabilitäts- und Entspannungsübungen
- Optional: Videoanalyse zur Wirkung des eigenen Auftretens

Alle Inhalte werden verständlich, wertschätzend und in einem geschützten Rahmen vermittelt. Es wird ausreichend Zeit gegeben, um Erkenntnisse zu verarbeiten, praktisch zu erproben und individuell zu integrieren.

**Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:**

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Entspannungsübungen
- Yogamatte/Sportmatte falls vorhanden
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

„Auf dem Dach des Sauerlands, wo die Straße einfach aufhört“ beginnt Ihre Reise zu einem selbstklaren Bewusstsein. Das Hotel „Steinbergs Wildewiese“ bietet dafür den passenden, naturnahen Rahmen, der zur Reflexion und Ruhe in der Weite des Sauerlands einlädt.
Wanderliebhaber können direkt vom NaturHotel aus, diverse Wanderwege erkunden. Entspannungssuchende finden Ruhe im gemütlichen Spa-Bereich des Hotels. Moderner Komfort trifft hier auf Gastlichkeit. Naturliebe trifft auf den passenden Rahmen für Stille und das einfach-du-selbst-Sein.
Alle Zimmer sind mit natürlichen Materialien und einem eigenen Bad ausgestattet. Sie werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht sein und werden vor Ort in Vollpension nach natürlich-ländlicher Küche verpflegt.

## Anreise

**Anreise per PKW:** Bitte geben Sie in Ihr Navigationsgerät die folgende Zieladresse ein.

Wildewiese 1, 59846 Sundern

**Anreise mit der deutschen Bahn:** Das Hotel ist nicht direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, weshalb ein Abholservice vom nächstgelegenen Bahnhof eingerichtet wurde. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, buchen Sie eine Verbindung zum Bahnhof in Finnentrop. Bitte treten Sie anschließend mit dem Hotel in Kontakt, damit ein Shuttle für Sie organisiert werden kann, welches Sie nach Ankunft am Bahnhof zum Hotel bringt.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig.** Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“.** Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die “Mitteilung für den Arbeitgeber” ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.
**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.