

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 wohlthuend 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.:	897827
Termin:	14.06.2027 – 18.06.2027 Montag, ca. 13:00 Uhr Freitag, ca. 14:00 Uhr
Ort:	Akademie Nordeifel, Hellenthal
Preis:	895,00 € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt 1095,00 € 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, Kurtaxe	
Nicht im Preis enthalten: Anreise	



Ihre Dozentin
Sarah Roelandt

Seminarinhalte

- Grundlagen von Selbstbild, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Zusammenspiel von Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- 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 Stärkungsstrategien
- 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



Übernachtung/Verpflegung

Untergebracht sind Sie in der Akademie „Dein Weg zu dir“, in der idyllischen Eifel in Nordrhein-Westfalen. In den Bergen der Eifel, auf 600 Metern Höhe gelegen, werden Sie in Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht sein und in Vollpension verpflegt. Die frische Bergluft, die vielen Wanderwege und die wunderschöne Natur der Eifel sind dabei ein Garant für Erholung, Entspannung und Ruhe.

Als Seminargruppe sind Sie die einzigen Gäste im Gebäude, was eine ganz besondere Dynamik möglich macht.

Anreise

Das Seminarhaus liegt ca. 90 km von Köln und etwa 130 km von Koblenz entfernt in der Nordeifel.

Mit dem Auto: Bitte nutzen Sie den Wander-Parkplatz gegenüber der Akademie. In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte folgende Adresse ein:

Akademie „Dein Weg zu dir“
Luxemburgerstraße 40
53940 Hellenthal-Hollerath

Mit der Bahn: Fahren Sie zunächst zum Bahnhof Kall. Von dort aus steigen Sie in den Schnellbus, welcher Sie zum Busbahnhof Hellenthal bringt. In Hellenthal haben Sie die Möglichkeit mit der Buslinie 539 oder einem Sammeltaxi zur Unterkunft zu fahren. Das Sammeltaxi muss spätestens 30 min vor Abfahrt gebucht werden und ist unter 02441 99454545 telefonisch oder über die Website <https://www.rvk.de/mike> erreichbar.

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.

Sonstiges/Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

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