



Durchführung  
online via  zoom

# Reflected self – powerful me!

**Mehr Klarheit, Verbundenheit  
und Selbstbestimmung in Ihrem Leben.**

Ein ganzheitlicher Intensivkurs in 8 Online-Modulen  
zum Thema Persönlichkeitsentwicklung .



## Einleitung

---

### Innere Stabilität und Stärke entwickeln

Heute stehen wir mehr denn je in einem Spannungsfeld von wachsenden Ansprüchen und Herausforderungen: Familie, Beruf und Beziehungsumfeld erwarten Engagement und Präsenz. Und auch die Erwartungen, die jeder an sich selber hat, werden nicht kleiner.

Bin ich all dem gewachsen? Wie gehe ich mit Ambivalenzen um? Wie finde ich zu Ruhe und Gelassenheit – sowohl im innen als auch im aussen? Wie schaffe ich es loszulassen und mich ganz auf das zu fokussieren, was mir gut tut? Wie kann ich mir Zeit nehmen für mich selbst, mich für den Alltag stärken, meine Kräfte mobilisieren und meine Potenziale entfalten?

Dieser Intensivkurs gibt Impulse für genaue diese Fragen.

Ziel ist es, einen Raum zu gestalten, indem echte Verbundenheit mit sich selbst und Bewusstheit für das, was einen im Inneren berührt und erfüllt, gelebt werden kann.

### Vom Kopf. Über das Herz. Ins Leben.

Ein Raum, der eine intensive Reise ist, sich mit den persönlichen Themen auseinanderzusetzen und wirkliche Veränderungen im eigenen Leben umzusetzen. Ein Raum für Sie: mit Ihren Themen, Ihren Wünschen, Ihrer Selbstbestimmung.

### Intensiv. Verändernd. Kraftvoll.

## Kursbeschreibung

---

### Prozess- und zielorientierte individuelle Persönlichkeitsentwicklung

Sportler trainieren auf Höchstleistungen hin, auf das olympische «Höher, Schneller, Weiter». Die Weiterbildungsbranche verkauft ihr «Wissen, Können, Erfolgreich-Sein». Anders die Persönlichkeitsentwicklungs-Branche: Sie wirbt mit Begriffen wie «dankbarer, anziehender, bewusster». Der Wunsch nach Selbstoptimierung und persönlichem Wachstum gehört seit Urzeiten zum Menschen. Doch kann so etwas wie die Persönlichkeit überhaupt «wachsen», so wie die Muskelmasse? Muss sich denn prinzipiell ständig etwas verändern – oder kann Kraft auch im (vermeintlichen) Stillstand liegen?

Bereits die humanistische Psychologie betont, dass das Streben nach Selbstverwirklichung und Entwicklung des eigenen Potenzials angeboren ist. Dabei stellt sie die Sinnhaftigkeit der menschlichen Lebenswelt und die zwischenmenschlichen Begegnungen ins Zentrum: Persönlichkeitsentwicklung bedeutet eine individuelle Haltung sich selbst gegenüber, verbunden mit dem Bedürfnis, sich zu entfalten. Dieser Prozess verläuft nicht immer gezielt und geradlinig. Genau an diesem Punkt setzen wir mit diesem Kurs an – für eine bewusste, prozess- und zielorientierte Persönlichkeitsentwicklung. Er setzt sich mit Themen wie eigenen Prägungen, Glaubenssätze, Ziele, Vorstellungen, Wünsche und dem eigenen Verhalten, Sinnhaftigkeit und Spiritualität auseinander und unterstützt ihren Transfer in den Alltag.

### Hinschauen. Zulassen. Reflektieren.

Durch Selbstreflexion und Selbsterfahrung, aber auch dem kritischen Hinterfragen mancher Trends aus der Coachingszene wird es überhaupt erst möglich, sich und seine Welt ganzheitlich zu erleben und Erkenntnisse nachhaltig ins eigene Leben zu integrieren. Ziel ist es, zu mehr innerer Kraft zu gelangen, nicht zuletzt durch eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem Selbst und den äusseren Bedingungen. Denn nur so sind konkrete Veränderungen im Alltag erst möglich.

### Erfahrungen machen. Erkenntnisse sammeln.

Innerhalb eines komplett neuen, spezifisch auf diese Themen entwickelten Konzepts tauchen wir ein ins eigene Selbst. Ein geschützter Rahmen bietet Raum für Selbsterfahrung und tiefgehende Selbstreflexion, schafft die Basis für Wissen und ermöglicht persönlichen Austausch und die Behandlung individueller Anliegen.

# Die Module im Einzelnen



## Facts & Figures

### Aufbau des 8-wöchigen Intensivkurses:

#### I Basismodul

- 4 aufeinander aufbauende Online-Live-Module, jeweils mittwochs von 17:00 bis 21:00 Uhr
- Vertiefendes Follow-up für individuelle Fragen und persönliche Anliegen aus den themenspezifischen Modulen zwei Wochen nach Abschluss des Basismoduls am Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

#### II Aufbaumodul

- 4 aufeinander aufbauende Online-Live-Module, jeweils mittwochs von 17:00 bis 21:00 Uhr
- Vertiefendes Follow-up für individuelle Fragen und persönliche Anliegen aus den themenspezifischen Modulen zwei Wochen nach Abschluss des Aufbaumoduls am Mittwoch von 19:00 bis 21:00 Uhr

Fixe Punkte in den Modulen: Themenspezifische Vertiefungen, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, Meditationen und Affirmationen, Theorie-Inputs, Tools, Imaginationen, Journaling und Reflexionen.

### Zielgruppe:

Personen, die sich mit ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen möchten, interessiert sind an moderner Spiritualität und sich dazu einen Online-Kurs wünschen, der im Live-Kontakt persönlich auf sie und ihre Individualität eingeht.

### Inhalt:

Der Online-Kurs kombiniert in einem einzigartigen Programm auf fachlich professioneller psychologischer und psychotherapeutischer Basis modernste Themen der Persönlichkeitsentwicklung, ausgewählte Theorieinputs und individuelles Live-Teaching.



### Diese Kombination ermöglicht

- das spezifische Arbeiten an eigenen Themen
- den direkten Austausch
- Mitbestimmungsmöglichkeit des individuellen Outputs
- Live-Trainingsessions
- individuelle Vertiefung je nach Bedürfnissen
- die Möglichkeit, im Follow-up Fragen zu klären, zu vertiefen und zu reflektieren
- Möglichkeit für weitere Module



### Ihre Kursleiterin: Dr. phil. Kathleen Schwarzkopf

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychologin MSc, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP, Neuroimaginationen-Coach, Netzwerkpsychologin EAP (Employee Assistance Program), Dozentin und Lehrtherapeutin am IKP. Aktiv in der Forschung. Weiterbildung in Psychotraumatologie. In eigener Praxis für Psychotherapie, Coaching und pferdegestützte Interventionen tätig.

### Mich begeistert ...

... im Meer und in der Seele einzutauchen.  
... Entwicklung und Stillstand.  
... neue Horizonte und alte Wunden.  
... verstehen und verstanden zu werden.

### Mich berührt ...

... das Unspektakuläre.  
... die kleinen Schritte.  
... die leisen Töne.  
... Innehalten.  
... Loslassen.

**Anzahl Teilnehmende:** Eine Gruppe besteht aus durchschnittlich 14 – 16, aber max. 22 Teilnehmenden. Wir empfehlen eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

### Daten und Uhrzeit:

	Basismodul	Follow-up	Kosten Basismodul
Modul 1	Mittwoch, 16. Oktober 2024		CHF 690.–
Modul 2	Mittwoch, 23. Oktober 2024		
Modul 3	Mittwoch, 30. Oktober 2024		
Modul 4	Mittwoch, 06. November 2024 <b>jeweils 17:00–21:00 Uhr</b>	Mittwoch, 20. November 2024 <b>19:00–21:00 Uhr</b>	
	Aufbaumodul	Follow-up	Kosten Aufbaumodul
Modul 5	Mittwoch, 08. Januar 2025		CHF 690.–
Modul 6	Mittwoch, 15. Januar 2025		
Modul 7	Mittwoch, 22. Januar 2025		
Modul 8	Mittwoch, 29. Januar 2025 <b>jeweils 17:00–21:00 Uhr</b>	Mittwoch, 12. Februar 2025 <b>19:00–21:00 Uhr</b>	

**Kosten:** Im Preis enthalten sind die Teilnahme an sämtlichen Kursmodulen und die dazugehörigen Unterlagen. Gesamtkosten 8 Module (Basis & Aufbau), 36 Lehrstunden, CHF 1'300.–.



**Infos und Anmeldung:**  
[ikp-therapien.com/fortbildung/moderne-spiritualitaet](http://ikp-therapien.com/fortbildung/moderne-spiritualitaet)

# Hier erhalten Sie Informationen zu weiteren Seminaren oder Fortbildungen:

## Hauptsitz Zürich:



**IKP**, Kanzeleistrasse 17, 8004 Zürich  
Telefon 044 242 29 30

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,  
7 Gehminuten oder drei Tramhaltestationen ab Hauptbahnhof

## Bern:



**IKP**, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern  
Telefon 031 305 62 66

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof  
(Ausgang West „Welle“)

[info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com)  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)  
[www.psychotherapie-ikp.com](http://www.psychotherapie-ikp.com)

**IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie**  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

