

## [Inneres Team - Einführung in die Technik \(zum Selbstcoaching\)](#)

Die Technik des inneren Teams eignet sich sehr gut, um sich selbst zu coachen. So kann die eigene Haltung in schwierigen Situationen besser analysiert werden und dies erleichtert schwere Entscheidungen. Das innere Team setzt sich aus den verschiedenen Stimmen, Meinungen und Haltungen zusammen, die einem in herausfordernden Situationen durch den Kopf gehen. Indem man diese inneren Stimmen und Gedanken sichtbarer und greifbarer macht, kann man sein inneres Team aktiv nutzen, um Situationen positiver zu gestalten und zu klären.

### **Beginn**

23.06.2025

[Zum Kalender hinzufügen](#)

### **Zeit**

09:00 - 17:00

### **Enddatum**

23.06.2025

### **Preis**

790 CHF

### **Adresse**

WBZ Langwiesen  
Hauptstrasse 16  
8246 Langwiesen (bei Schaffhausen)  
[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)  
[wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/inneres-team-grundlagen/](https://wbz-langwiesen.ch/weiterbildungen/inneres-team-grundlagen/)

### **Leitung**

Andrea Sägesser

## Ziel

- das innere Team anhand eines persönlichen Themas als wertvolle Ressource kennenlernen
- mehr Klarheit beim gewählten Thema finden und sich selbst coachen
- eigene Persönlichkeit und innere Konflikte besser kennenlernen und verstehen

## Inhalt

- Kennenlernen des eigenen inneren Teams anhand einer persönlichen Situation oder Entscheidung
- Verhandlungen und Abstimmung des eigenen inneren Teams aktiv begleiten
- Nutzung der Ressourcen der eigenen inneren Teammitglieder, um Situationen positiver zu gestalten
- gute Mischung aus Theorie und Praxis durch Übung anhand einer persönlichen Fragestellung respektive schwierigen Situation

## Zielgruppe

Dieses Seminar eignet sich für alle, die sich mit sich selbst auseinandersetzen möchten, um zukünftig schwierige Situationen und Entscheidungen einfacher und zufriedenstellender lösen zu können.

Ausgebildete Coachs und Berater/innen, welche die Technik des inneren Teams auch für die Unterstützung ihrer Kundinnen und Kunden nutzen möchten, sollten zusätzlich unser Seminar «Inneres Team - Nutzung in Coaching und Beratung» besuchen. Darin werden die hier erlernten Grundlagen zum inneren Team (welche sich nur zum Selbstcoaching eignen) durch weitere Informationen ergänzt, um andere im Prozess aktiv und sinnvoll begleiten zu können.

## Form

Live-Veranstaltungen

## Unterrichtssprache

Deutsch

## Klassengrösse

maximal 4 Personen

[Zurück zur Liste](#)



## [WBZ Langwiesen](#)

[+41 79 921 92 10](tel:+41799219210)

[info@wbz-langwiesen.ch](mailto:info@wbz-langwiesen.ch)

[wbz-langwiesen.ch/](http://wbz-langwiesen.ch/)

[Kontakt speichern](#)

# Anfrage

Name \*

Institution

E-Mail \*

Tel \*

Strasse \*

PLZ \*

Ort \*

Nachricht \*

Betrifft:  
Inneres Team – Einführung in die Technik (zum  
Selbstcoaching)

senden

---

## Source

URL: <https://erwachsenenbildung.ch/inneres-team-%E2%80%93-einf%C3%BChrung-die-technik-zum-selbstcoaching>