Mein roter Faden im Beruf – Biografie, Muster und berufliches Handeln verstehen

Biografiearbeit und systemische Selbstreflexion für mehr Klarheit und Orientierung

Seminarbeschreibung

Warum reagiere ich immer wieder gleich? Welche Muster begleiten mich durch mein Leben – insbesondere in meinem beruflichen Handeln, in der Zusammenarbeit mit anderen und in herausfordernden Situationen? Oft handeln wir nicht aus freier Wahl, sondern aus unbewussten Skripten, die sich tief in unserer Biografie verankert haben.

Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Ihren persönlichen „roten Faden" zu entdecken: die wiederkehrenden Themen, Prägungen und Muster, die Ihr Leben geformt haben – und die heute auch Ihr berufliches Denken, Entscheiden, Kommunizieren und Handeln beeinflussen. Mit Methoden aus der Biografiearbeit und der systemischen Beratung erkunden Sie Ihre Geschichte neu, reflektieren deren Bedeutung für Ihre berufliche Rolle und gewinnen neue Handlungsmöglichkeiten für Ihren Arbeitsalltag.

Seminarinhalte im Überblick:

- Biografie verstehen: Die eigene Lebensgeschichte als Spiegel aktueller persönlicher und beruflicher Handlungsmuster
- Systemische Genogrammarbeit: Familienthemen und generationenübergreifende Prägungen
- Mein Lebensthema: Welche Grundsätze und Überzeugungen lenken mein Handeln – auch im beruflichen Kontext?
- Innere Stimmen kennenlernen: Welche inneren Anteile prägen mein Auftreten, meine Entscheidungen und meine Zusammenarbeit mit anderen?
- Wendepunkte und Kraftquellen in der eigenen Biografie
- Meinen roten Faden neu spinnen: Ressourcen aktivieren und neue Handlungsoptionen für Beruf und Alltag entwickeln
- Meinen roten Faden neu spinnen: Ressourcen aktivieren und neue Wege gehen

Lernziele

- Sie erkennen zentrale Lebens-, Beziehungs- und Handlungsmuster und verstehen deren biografische Wurzeln.
- Sie verstehen, wie Ihre Biografie Ihr heutiges Handeln und Fühlen prägt und wie sich dies auf Ihre berufliche Rolle, Kommunikation und Zusammenarbeit auswirkt.
- Sie reflektieren persönliche Überzeugungen und automatische Reaktionsmuster in beruflichen Situationen.
- Sie aktivieren Ressourcen und Kraftquellen und übertragen diese auf aktuelle berufliche Herausforderungen.
- Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten und entwickeln konkrete Ansätze für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Anforderungen, Beziehungen und Veränderungssituationen.
- Sie kehren mit einem klaren Bild Ihres roten Fadens und neuer Orientierung in den Alltag zurück.

Zielgruppe

- Berufstätige, die eigene Verhaltens- und Handlungsmuster besser verstehen und ihre berufliche Selbstreflexion stärken möchten

- Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende, die ihre Kommunikation, Zusammenarbeit und den Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen bewusster gestalten möchten
- Personen in beruflichen Veränderungs- und Übergangsphasen
- Menschen, die mehr Klarheit über persönliche Prägungen und deren Einfluss auf ihre berufliche Rolle gewinnen möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Ihr konkreter Nutzen – Das nehmen Sie mit nach Hause

- Ein vertieftes Verständnis der eigenen Lebensgeschichte und ihrer Wirkung auf das heutige berufliche Handeln
- Konkrete Bilder für Ihre Kernmuster: Wo handle ich im Beruf aus alten Skripten – und wo kann ich bewusst anders entscheiden?
- Mehr Klarheit über die eigene berufliche Rolle, persönliche Werte und wiederkehrende Verhaltensmuster
- Neue Handlungsspielräume in Kommunikation, Zusammenarbeit und herausfordernden beruflichen Situationen
- Eine persönliche Landkarte Ihrer Biografie als Orientierungsinstrument für die weitere persönliche und berufliche Entwicklung

So arbeiten wir

Ein lebendiger Wechsel aus:

- Einzel- und Gruppenreflexionen zur eigenen Biografie und Lebensthemen
- Systemischer Genogrammarbeit und biografischen Aufstellungen
- Kreativen Zugängen: Lebenslinien, Metaphern, inneres Haus
- Körper- und wahrnehmungsorientierten Übungen als Zugang zur emotionalen Erinnerung
- Paarübungen und kollegialem Austausch zum reziproken Lernen
- Kontinuierlicher Verknüpfung: Was bedeutet das für mein heutiges Leben und Handeln?
- Wertschätzender Atmosphäre mit Raum für Tiefe und persönliche Begegnung

Die Dozentin

Claudia Molitor

Claudia Molitor hat Psychologie und Sozialpädagogik studiert, einen Master in Familien- und Wirtschaftsmediation absolviert und ist ausgebildete systemische Therapeutin und zertifizierte Trainerin. Seit fast zwei Jahrzehnten begleitet sie Führungskräfte, Teams und den öffentlichen Dienst in ihrer Entwicklung. Ihre Teilnehmenden beschreiben sie als Geschichtenerzählerin mit echtem Humor – ihre Seminare schaffen Raum zum Nachdenken, Ausprobieren und wirklichen Verändern.

Organisatorisches

Seminarnummer	CMO-27-03
Termin	08.–12.03.2027
Dauer	Montag bis Freitag, 09:00 – 14:45 Uhr
Ort	cultur|A GmbH ▪ Akademie für Bildung und Potentialentwicklung, Bonn
Preis	637 € Gesamtpreis (inkl. Verpflegung) · Bildungsurlaub 765 € netto zzgl. MwSt. · Fortbildung
Teilnehmende	10 bis 16 Personen

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind die Durchführung, Verpflegung inkl. Mittagessen sowie seminarbegleitende Unterlagen. Nicht enthalten sind Anfahrt und Übernachtung – gern empfehlen wir Ihnen Hotels in der Nähe. Sie erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Anerkennung als Bildungsurlaub & finanzielle Vorteile

Dieses Seminar ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt. Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, können wir die Anerkennung dort im Einzelfall für Sie beantragen – sprechen Sie uns gerne an. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen unsere Arbeitgeberinformation und einen Musterantrag zum Download bereit; bei Rückfragen helfen wir Ihnen gerne. Stimmt Ihr Arbeitgeber zu, werden Sie unter Weiterzahlung Ihres Gehalts freigestellt. Die Kosten sind darüber hinaus steuerlich absetzbar.

Gut vorbereitet in den Bildungsurlaub

Damit Sie gut vorbereitet starten können, empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Bequeme Kleidung (wir arbeiten auch mit dem Körper)
- Dicke oder rutschfeste Socken
- Schreibmaterial (Notizbuch und Stift – wir schreiben viel)
- Optional: ein Foto oder Gegenstand, der für Sie Ihre Lebensgeschichte symbolisiert

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Seminarprogramm

Tag	Programm
Montag Mo, 09:00 – 14:45	**09:00 – 10:30** | Ankommen & Orientierung: Begrüßung, Kennenlernen – Was führt mich hierher? **10:45 – 12:15** | Meine Lebenslinie: Wichtige Stationen, prägende Ereignisse und Wendepunkte visualisieren *Mittagspause (ca. 1 Stunde)* **13:15 – 14:45** | Erste Entdeckungen: Was fällt mir auf, wenn ich meine Geschichte von außen betrachte?
Dienstag Di, 09:00 – 14:45	**09:00 – 10:30** | Systemische Genogrammarbeit I: Familienthemen und übergreifende Muster sichtbar machen **10:45 – 12:15** | Systemische Genogrammarbeit II: Welche Themen ziehen sich durch meine Geschichte? *Mittagspause (ca. 1 Stunde)* **13:15 – 14:45** | Meine Grundsätze und Überzeugungen: Welche Glaubenssätze leiten mein Handeln?
Mittwoch Mi, 09:00 – 14:45	**09:00 – 10:30** | Innere Stimmen und Rollen: Das innere Team kennenlernen – wer spricht in mir? **10:45 – 12:15** | Körper und Biografie: Was erinnert mein Körper? – Körperorientierte Zugänge zur Lebensgeschichte *Mittagspause (ca. 1 Stunde)* **13:15 – 14:45** | Wendepunkte vertiefen: Wo hat sich mein roter Faden gedräht, gebrochen oder neu verknüpft?

Donnerstag Do, 09:00 – 14:45	**09:00 – 10:30** | Alte Skripte beenden: Was darf ich loslassen? – Muster, die mich nicht mehr nützen **10:45 – 12:15** | Kraftquellen aktivieren: Was hat mich bisher getragen? – Ressourcen der Biografie schöpfen *Mittagspause (ca. 1 Stunde)* **13:15 – 14:45** | Neue Möglichkeiten erkunden: Wo will ich anders als bisher? – Gruppenarbeit und kollegialer Austausch
Freitag Fr, 09:00 – 14:45	**09:00 – 10:30** | Mein roter Faden: Das Bild meiner Biografie verdichten und benennen **10:45 – 12:15** | Mein Aktionsplan: Konkrete Schritte für mehr Selbstkenntnis und Handlungsfreiheit im Alltag *Mittagspause (ca. 1 Stunde)* **13:15 – 14:45** | Abschluss & Reflexion: Seminarrückblick, gegenseitiges Feedback und Zertifikatsübergabe