

Modularer Entwicklungsweg

# MASTERCLASS SELBSTFÜHRUNG & INNER WORK

Funktionierst du noch oder  
lebst du schon?



Modulares  
Intensivtraining  
Einzeln & als Reihe  
buchbar

## Warum eigentlich Inner Work?

Sich als Mensch immer weiterentwickeln, ist angesichts gesellschaftlicher und technologischer Entwicklungen heute wichtiger als je zuvor. Wenn wir von Digitalisierung, Innovation und neuen Technologien sprechen konzentrieren sich die meisten Veränderungsprozesse auf die äußere, sichtbare Dimension des Wandels. Tragfähige Veränderung im Außen, müssen jedoch von einer inneren Transformation begleitet sein! Dabei geht es um das Potenzial eines Menschen und seine individuelle Entwicklung. Was braucht ein Mensch, um an den äußeren Gegebenheiten zu wachsen, Stress zu bewältigen, Belastungen standzuhalten und echte Veränderung in sich selbst zu erleben? Was vielen nicht bewusst ist: Der zweithäufigste Anlass für krankheitsbedingten Arbeitsausfall sind seelische Ursachen!

Nährendes für sich selbst und andere zu erkennen und zu integrieren stärkt Menschen und ermöglicht eine neue Qualität von Zusammenarbeit.

Lerne, wie Du Dich selbst und andere in Deiner Organisation bei einer nachhaltigen persönlichen Entwicklung begleiten kannst. Entdecke entsprechende Kompetenzfelder, um inneres Potential zu entfalten und kraftgebende Faktoren abzulegen.

Die Fähigkeit einer gelingenden Beziehung zu sich selbst und anderen aufzubauen ist die Grundlage, um das Leben in seinen Höhen und Tiefen zu bewältigen. Wo diese Kompetenz fehlt, brennen Menschen aus, Motivation geht verloren, man funktioniert zwar, aber sowohl die Lebensqualität, als auch die Arbeitsqualität bleibt auf der Strecke.

Emotionale Kompetenz ist die Grundlage einer Unternehmenskultur, in der

die innere Führung von Mitarbeiter\*innen, Teams und Führungskräften eine neue Dimension von Menschlichkeit, Intelligenz und Zukunftsfähigkeit entstehen lässt.

Das wiederum ist ein Fundament für authentische Kommunikation anstelle von Kommunikationstheater: Warum kommen viele Botschaften nicht an oder werden missverstanden? Und wie können wir die Chance von Konflikten nutzen, ohne daran zu zerbrechen?

*Die wichtigste Art von Arbeit ist die Arbeit an sich selbst.*



### Zielgruppe

- 👁 Alle, die sich mehr mit der wichtigsten Art von Arbeit auseinandersetzen wollen ...
- 👁 ... für sich selbst
- 👁 ... als Führungskraft, Coach oder Berater\*in in der Verantwortung für andere



### Rahmen

- 👁 Beginn 1. Seminartag 09:00 Uhr
- 👁 Gemeinsames Abendessen 18 Uhr
- 👁 Ende 2. Seminartag ca. 17:00 Uhr

#### BEI ABSOLVIERUNG DER GESAMTEN SEMINARREIHE:

Erhalt eines Zertifikates zur Inner Work Masterclass

## Nutzen & Ziele der Masterclass

In der Ausbildung zum Inner Work Coach kommst du Schritt für Schritt Deinen persönlichen Themen auf die Spur.

- Kennst und verstehst Du wichtige Dynamiken persönlicher Entwicklung und persönlichen Erlebens
- Entwicklung Deiner persönlichen Reife
- Innere Führung verstehen als notwendige Basis für ein tragfähiges Selbst- und Zeitmanagement
- Anleitung zur fundierten Selbstreflexion
- Befähigung von Menschen, Räume in Organisationen zu öffnen, die persönliche Entwicklung fördern

Mit Kombination von theoretischen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Erfahrung gelingt ein echtes Kompetenztraining zur Arbeit mit sich & an sich selbst.

## Alles unter einem Dach Der Veranstaltungsort

### Westhouse Augsburg

📍 Alfred-Nobel-Straße 5-7, 86156 Augsburg



Aktuelle Termine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: [www.co-creare.de](http://www.co-creare.de)

## Begleitung auf dem Entwicklungsweg

Begleitete Umsetzung des Entwicklungsweges  
durch unsere Seminarleitung und Führungsexperten  
Johannes M. Hüger und dem co-creare Team



### Johannes Hüger (Ausbildungsleiter)

Johannes M. Hüger ist mehrfacher Buchautor und Master-Trainer für Führung & Unternehmensentwicklung. Mit über 30 Jahren Beratungserfahrung sind seine Schwerpunkte vor allem zukunftsweisende Führung und Kollaboration. In seiner eigenen unternehmerischen Tätigkeit ist er Mitgründer und Geschäftsführer der co-creare GmbH.



### Dr. Mirriam Priess

Die Medizinerin war in leitender Funktion verantwortlich für den Behandlungsschwerpunkt Ängste, Depressionen und Burnout. Neben Ihrer schriftstellerischen Tätigkeit berät und begleitet sie Teams und Führungskräfte.



### Angelika Doerne

Unsere Referentin Angelika Doerne ist seit über 15 Jahren psychotherapeutisch tätig, Buchautorin und Referentin bei der Ausbildung von Traumatherapeuten. Sie nimmt uns mit ins Thema Überlebensstrategien, Scham sowie Schuld und Traumata und gibt uns Möglichkeiten an die Hand auch im Alltag einen Zugang dazu zu finden.

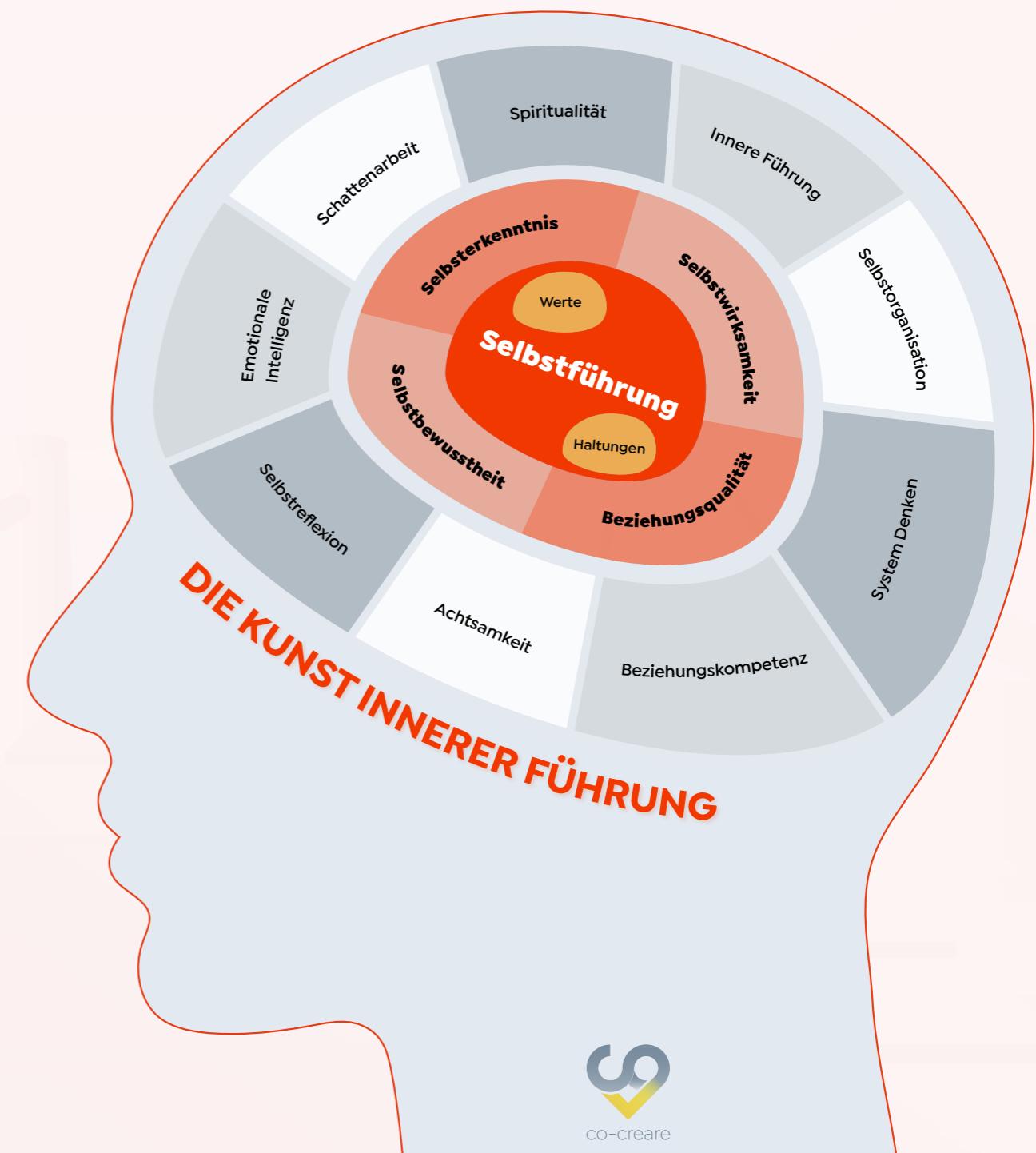


### Andrea Silwanus

Andrea begleitet Menschen auf ihrem Weg, sich selbst besser zu verstehen, sich mit ihrem Körper (wieder) zu verbinden und die eigenen inneren Ressourcen wieder zu entdecken. In unserem Körper ist unsere ganze Geschichte gespeichert. Oft finden sich dort Hinweise auf das, was Worte nicht sagen können. Über den Körper können wir tiefgreifende Prozesse in Gang setzen, die auf kognitiver Ebene allein nicht möglich wären.

# DAS CO-CREARE INNER WORK MODELL

Wir haben dieses Modell entwickelt, um Dir einen umfassenden Überblick über wichtige Kompetenzen und Grundlagen für die innere Arbeit und persönliche Entwicklung zu bieten. In unserer Masterclass Inner Work arbeiten wir uns Stück für Stück durch jeden dieser Bausteine anhand praxisnaher Beispiele. Tauche ein und starte mit der wichtigsten Arbeit - der Arbeit an dir Selbst.



## Methoden & Bestandteile eines jeden Moduls

- Bei jedem Modul eine Gastexpert\*in
- Theoretische Hintergründe wissenschaftliche Fundierung durch systemische Ansätze, Diagnose- und Interventionsmethoden für die Persönlichkeitsentwicklung von Einzelpersonen, die in Teams & Organisationen als Inner Work Coach interne Transformationsprozesse begleiten und Mitarbeiter\*innen nachhaltig unterstützen können.
- Praxisübungen für die direkte Umsetzung im Berufsalltag
- Ausführliche Unterlagen und Materialien zur eigenen Anwendung
- Nutzung ausgewählter co-creare Tools (co-creare Checks, Handbücher, uvm.)
- Co-Mentoring: Gemeinsame Reflexionsmöglichkeiten der Teilnehmer\*innen am Ende eines jeden Moduls

## MODUL 1

### Resilienz

Das Geheimnis innerer Stärke

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- +

Wir wünschen uns resiliente, kraftvolle Menschen und Mitarbeitende in Leben und Arbeit oder selbst solche zu sein, die trotz Arbeitslast, Konflikten und Krisen den Mut nicht verlieren und sich selbst im Blick behalten. Wie elementar es dabei ist, auf sich zu hören, das Innere wahrzunehmen, um ein gesundes Leben zu führen, haben die meisten von uns nie gelernt. Schonungslos und konsequent konfrontiert Miriam Prieß die Teilnehmenden mit den eigenen hindernden Lebensstrategien und eröffnet damit den Weg zu persönlicher Veränderung. Fragen Sie uns und ehemalige Teilnehmer\*innen nach Nebenwirkungen, die lebensverändernde Konsequenzen mit sich bringen können.

#### REFERENT/IN

Dr. Mirriam Priess – Expertin für Gesundheits-, Konflikt- und Stressmanagement

#### ZIELE UND NUTZEN

- Resilienz verstehen und entwickeln
- Auf dem Stand der Wissenschaft: Gründe für Burnout erkennen
- Wesensgemäß und authentisch: Innere Stärke
- Wichtige Lebensfelder und deren Dynamik identifizieren
- Basisbausteine gesunder Beziehungen
- Die Bedeutung von Beziehung und einer gesunden Beziehung zu sich selbst
- Innerer Dialog und Gesundheit
- Inneren Realitäten auf der Spur

## MODUL 2

### Emotionale Intelligenz

Gefühle und Emotionen verstehen

Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben und unsere Entscheidungen, ob wir wollen oder nicht. Eine der wichtigsten Kompetenzen für gute Zusammenarbeit ist diese zu erkennen, zu verstehen und zu steuern. In vielen Unternehmen sind Gefühle immer noch ein Tabu, der Arbeitsalltag zeigt jedoch, dass sie sich nicht ausklammern lassen. Allzu oft entladen sich emotionale Altlasten im Arbeitsleben und behindern gute und erfolgreiche Zusammenarbeit. In diesem Seminar lernst Du, dass Gefühle Kräfte sind, die einen Sinn und Nutzen haben. Praktische Übungen helfen dabei, die Erkenntnisse für sich erfahrbar zu machen.

#### REFERENT/IN

Johannes Hüger – Experte für Persönlichkeitsentwicklung

#### ZIELE UND NUTZEN

- Die Bedeutung von emotionaler Kompetenz verstehen
- Gefühlskräfte nutzen und um ihre Schatten zu wissen
- Deinen emotionalen Rucksack kennenlernen und mit ungesunden Gefühlen aufzuräumen
- Lerne wie du Entscheidungen treffen kannst (Kopf & Bauch)
- Die Selbstführung mit Hilfe der 5 Denkartenn

## MODUL 3

### Bedürfnisse & Überlebensstrategien erkennen

Dynamiken und Muster auflösen, damit sich Potenzial entfalten kann

Ereignisse der Vergangenheit verhindern oft berufliches Arbeiten und das Entfalten von Potenzialen. Scham und Schuld spielen dabei eine große Rolle. Wir bemühen uns Scham und Schuldgefühle zu vermeiden. Und dennoch: Sie wirken in uns und behindern unsere Lebensfreude und Klarheit. Ein wichtiger Schlüssel für Menschen und Führungskräfte ist sich dieser Dynamiken bewusst zu werden und zu verstehen, was wir zur Auflösung dieser Limitierungen beitragen können, um mehr Lebenskraft in Beruf und Privatleben zu gewinnen.

#### REFERENT/IN

Angelika Doerne – Expertin für innere Arbeit und Trauma Therapie

#### ZIELE UND NUTZEN

- Die zentralen menschlichen Bedürfnisse und deren Bedeutung identifizieren
- Erscheinungsformen und Folgen von Selbstwahrnehmungen kennenlernen
- Entwicklungstraumata und deren Wirkung erkennen
- Den Einfluss von Traumata auf unser Arbeitsleben verstehen
- Umgang und Auflösung dieser Einschränkungen lernen

1

2

3

4

5

+

## MODUL 5

### Selbstorganisation & Selbstwirksamkeit

Innere Klarheit, smartes Zeitmanagement und stimmige Selbstführung

Dieses Intensivseminar ist für alle, die nicht länger nur funktionieren, sondern ihren Alltag wieder bewusst gestalten wollen. Es geht nicht um mehr Effizienz um jeden Preis – sondern um Klarheit, Orientierung und innere Stabilität im mitten wachsender Anforderungen.

DU lernst die 7 Säulen einer starken Selbstführung kennen und entwickelst Deinen persönlichen inneren Kompass aus, der dir bei der regelmäßigen Planung hilft. Statt im Reaktionsmodus gefangen zu sein, bekommst du so konkrete Strategien, um Komplexität souverän zu navigieren. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was wirklich sinnvolle Ziele sind – und wie du dich von endlosen To-do-Listen ohne Herz befreist. Du erfährst, wie Selbstorganisation gelingen kann, ohne dich zusätzlich unter Druck zu setzen. Moderne Planung, alltagstaugliche Routinen und smartes Zeitmanagement helfen dir, Klarheit zurückzugewinnen. Ergänzt wird das Seminar durch aktuelle Impulse zur Nutzung digitaler Tools und KI – für mehr Fokus, weniger Stress.

#### REFERENT/IN

Johannes Hüger – Experte für Persönlichkeitsentwicklung

#### ZIELE UND NUTZEN

- Lerne was starke Selbstführung in DEINER individuellen Praxis ausmacht
- Mit System statt Dauerstress planen – Tools, Routinen und Möglichkeiten den Überblick zu behalten
- Strategien, die dich wirklich unterstützen in deinem Selbstmanagement
- Wie du Ziele setzt, die Sinn machen statt To-Do Listen ohne Herz zu pflegen.
- Smarte KI-Tool kennen, die dich entlasten statt zusätzlich zu stressen.

## MODUL 4

### Selbstregulation & Stresskompetenz

Signale des Körpers nutzen, um Stress zu verstehen und Balance zu gewinnen

Der Dauerstress, unter dem viele Arbeitgeber und Arbeitnehmer leiden, macht krank und belastet Unternehmen mit enorm vielen Krankentagen. Was können wir im Alltag tun, um dem Stress zu begegnen? Sie erhalten Tipps zur Soforthilfe im Alltag? Doch das reicht auf Dauer nicht aus?

Stressbewältigung erfordert Selbstregulation, um unsere Gefühle zu steuern! Eine gute Selbstregulation zu haben, bedeutet wählen zu können, sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen und Neugier und Freude auf das Leben zu haben. Verursacht durch Verletzungen aus der Vergangenheit, ist diese jedoch bei zahlreichen Menschen beeinträchtigt. In der Zusammenarbeit kommt es dadurch häufig zu Schwierigkeiten und Konflikten. Die erfahrene Trauma-Therapeutin Andrea Silwanus hilft Betroffenen neue Möglichkeiten zu erkennen und innere Stabilität und Freiheit zu erfahren

#### REFERENT/IN

Andrea Silwanus – Körper- & Traumatherapeutin

#### ZIELE UND NUTZEN

- Lerne die Wirkung von gesundem und ungesundem Stress kennen
- Erfahre wie Dein Stress entsteht und was Überforderung ist?
- Selbstregulation verstehen & wie du deine Gefühle steuern kannst?
- Erkenne Formen der Stressbewältigung & wie dein Körper dir hilft
- Deine Ressourcen & persönlichen Grenzen zu respektieren und anzunehmen

Innen Work Masterclass | Modularer Entwicklungsweg

Innen Work Masterclass | Modularer Entwicklungsweg

1

2

3

4

5

+

## MODUL 5

### COACHING VERTIEFUNG

Begleitung „Inner Work“

Begleitend zur Seminarreihe haben Sie die Möglichkeit die Inhalte noch persönlicher in einem Coaching zu reflektieren und Hilfe und Unterstützung für Ihren persönlichen Umsetzungsprozess zu bekommen. Diese persönliche Unterstützung begleitet Sie, neue Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu entwickeln, indem sie Anleitung, Feedback und Motivation bietet. Coaching fördert die Selbstreflexion und das Bewusstsein für persönliche Stärken und Schwächen, was zu einer tieferen persönlichen Entwicklung und Wachstum führt. Insgesamt trägt das Coaching dazu bei, die Ergebnisse der Seminarreihe individuell zu vertiefen und nachhaltige Veränderungen für das eigene Leben und Arbeiten zu erreichen.

#### REFERENT/IN

Johannes Hüger - Experte für zeitgemäße Führung und Unternehmensentwicklung

optional



## INHOUSE

### Wir kommen zu Ihnen!

Die Masterclass Selbstführung & Inner Work maßgeschneidert

Individuell designte Entwicklungswege, mit einer klaren Bestandsaufnahme zu Beginn, optimierten Lerninhalten, multi-medialen Lernwegen und einer Erfolgsmessung am Ende, sind ein besonderes Kennzeichen unserer Inhouse-Seminare. Diese Seminare und Workshops konzipieren wir speziell für Ihre Bedarfe und Ihre Situation. Bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten kulturkompatibel Angebote in Ihrem Haus zu veranstalten.



**INTERESSIERT?**  
Kontaktiere uns, wir beraten Sie gerne!

#### NUTZEN IM ÜBERBLICK

- Individuell an Ihre Bedürfnisse/Probleme angepasste Inhalte & Module
- Inhalte & Herangehensweise auf aktuellem Stand der Wissenschaft
- Nachhaltig an Entwicklung orientiert
- Kompetente Trainer mit Praxiserfahrung
- Wir bieten eine Kombination von Training, Beratung & Coaching, für den optimalen Lernerfolg der Teilnehmenden
- Im Team können direkt Lösungen gemeinsam erarbeitet werden
- Optimaler Beitrag zu einer gelebten Führungs- und Unternehmenskultur

Innen Work Masterclass | Modularer Entwicklungsweg

# CO-CREARE ONLINE SHOP

Entdecke und führe dein inneres Potenzial – dein Shop für Führung, Teamwork und Selbstentwicklung



Bei uns findest Du eine sorgfältig kuratierte Auswahl an Büchern, Selbsterflexionen & Tools die Dir bei Deinem persönlichen Entwicklungsweg, bei der Entwicklung Deines Teams oder bei der Entwicklung Deiner Führungsfähigkeit unterstützen. Jedes von uns angebotene Produkt wurde entweder intern von unserem Team entwickelt oder auf inhaltliche Qualität geprüft. Dadurch stellen wir sicher, dass die enthaltenen Inhalte Dich tatsächlich auf Deinem Entwicklungsweg unterstützen.

Ihr co-creare Team



»Was nutzt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sich selbst verliert?«

Noch Fragen?  
Ruft uns an!

Weitere Informationen zur Reihe:

Tel. +49 (0)821 48686975  
Mail. [info@co-creare.de](mailto:info@co-creare.de) oder  
unter [www.co-creare.de](http://www.co-creare.de)



Alles unter einem Dach

## Der Veranstaltungsort

### Westhouse Augsburg

Alfred-Nobel-Straße 5-7, 86156 Augsburg



Noch Fragen?  
Ruft uns an!

Weitere Informationen zur Reihe:

Tel. +49 (0)821 48686975  
Mail. [info@co-creare.de](mailto:info@co-creare.de) oder  
unter [www.co-creare.de](http://www.co-creare.de)

5 x 2-tägige Seminarmodule  
Begleitung auf dem Entwicklungsweg: Johannes M. Hüger & Team  
Modulpreis 2-5 bei Einzelbuchung: 1.095,- € zzgl. MwSt.  
Modulpreis 1 bei Einzelbuchung: 1450,-€ zzgl. MwSt.  
Modulpreis bei Buchung der gesamten Reihe: 995,- € zzgl. MwSt.  
(Seminarleistung, inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung und Frühstück)



co-creare GmbH  
Günzstr. 9  
86356 Neusäß

+49 (0)821 48686975  
[info@co-creare.de](mailto:info@co-creare.de)



co-creare

Modularer Entwicklungsweg

# MASTERCLASS SELBSTFÜHRUNG & INNER WORK

Funktionierst du noch oder  
lebst du schon?



# MASTERCLASS **SELBSTFÜHRUNG & INNER WORK**

## Modularer Entwicklungsweg

Mehr zu den Modulinhalten



Modulares  
Intensivtraining  
-  
Einzeln & als Reihe  
buchbar

# 1

**MODUL 1**

**Resilienz**

Das Geheimnis innerer Stärke

**26.-27. März 2026**

Augsburg



# 2

**MODUL 2**

**Emotionale Intelligenz**

Gefühle und Emotionen verstehen

**11.-12. Juni 2026**

Augsburg



# 3

**MODUL 3**

**Bedürfnisse &  
Überlebensstrategien  
erkennen**

Dynamiken und Muster auflösen  
damit sich Potenzial entfalten kann

**23.-24. Juli 2026**

Augsburg



# 4

**MODUL 4**

**Selbstregulation &  
Stresskompetenz**

Signale des Körpers nutzen, um Stress  
zu verstehen und innere Balance  
zurückzugewinnen

**22.-23. Oktober 2026**

Augsburg



# 5

**MODUL 5**

**Selbstorganisation &  
Selbstwirksamkeit**

Mit innerer Klarheit, smartem  
Zeitmanagement und stimmiger  
Selbstführung Komplexität meistern.

**3.-4. Dezember 2026**

Augsburg



**+ MODUL**

**Coachingvertiefungen**

Begleitung Inner Work -  
Einstieg jeder Zeit möglich

**bald verfügbar - Vertiefung I  
23.-24. April 2026 - Vertiefung II  
01.-02. Oktober 2026 - Vertiefung III**

Augsburg



**INFORMATIONEN**

## Nutzen & Ziele der Masterclass

In der Ausbildung zum Inner Work Coach kommst du Schritt für Schritt Deinen persönlichen Themen auf die Spur.

- Kennst und verstehst Du wichtige Dynamiken persönlicher Entwicklung und persönlichen Erlebens
- Entwicklung Deiner persönlichen Reife
- Innere Führung verstehen als notwendige Basis für ein tragfähiges Selbst- und Zeitmanagement
- Anleitung zur fundierten Selbstreflexion