



Kurs-Nr. MB514

Vorwärts heißt zurück zu mir

Dem Druck und Stress den Rücken kehren, um gestärkt in den Alltag zu gehen



06.07.2026 - 07.07.2026 | BEW-Essen

09:00 Uhr am 1. Tag -
17:00 Uhr am letzten Tag**Angela Trappen**
0201 8406-804, trappen@bew.de**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 1.150,-**Verbandsmitglieder*** 1.110,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr**Behörden und Kommunen*** 1.060,-In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung

bew.de/mb514

Vorwärts heißt zurück zu mir

Dem Druck und Stress den Rücken kehren, um gestärkt in den Alltag zu gehen

Beschreibung

Die Lebensmitte ist häufig eine Umbruchzeit, in der sich Frauen neu orientieren. Sie wollen ihre Lebenssituation frisch in den Blick nehmen, nicht passiv auf die nächsten Meilensteine warten, sondern diese aktiv gestalten. Bisher haben sie sich vielfach zurückgenommen, um die Anforderungen des Alltags zu bestehen und den Erwartungen anderer entgegenzukommen. Nun wollen sie das Spotlight auf sich selbst richten. Doch wie kann man sich stärker in den Mittelpunkt stellen, ohne dabei in die Konfrontation gehen zu müssen und ständig auf Widerstand zu stoßen?

In diesem Workshop gibt Diplom-Psychologin Tanja Köhler erfrischende und kompetente Hilfestellung, um auf diese Frage eine individuelle Antwort zu finden.

IHR NUTZEN

In diesem Seminar lernen Sie,

- was es für eine ehrliche, persönliche Standortbestimmung braucht und wie diese funktioniert.
- wie Zielbilder entworfen werden und wie sie eine magische Anziehungskraft entwickeln.
- welche Ressourcen es für einen zufriedenstellenden Alltag braucht und wie diese gepflegt bzw. aufgebaut werden können.
- welchen Einfluss auch alte familiäre Hintergründe haben und wie man diese in positive Bahnen lenken kann.

Ihr persönliches Extra: 1 Buch: Vorwärts heißt zurück zu mir mit persönlicher Signatur der Autorin

Themen



- Persönliche Standortbestimmung
- Wirkungsvolle systemische Fragetechniken
- Zielbilder attraktiv gestalten
- Innerlich aufräumen, um äußerlich für Klarheit sorgen zu können
- Energiemodell: Bekannte und zusätzliche Ressourcen erkennen, benennen und entwickeln
- Das persönliche Umfeld: Benennen, Dynamiken erkennen und damit gekonnt umgehen
- Welcher Entscheidungstyp bin ich und wie kann ich besser entscheiden?
- Erarbeitung eines persönlichen Umsetzungsplanes: Rückwärts planen, vorwärts leben.
- Der Kurs zum Buch „Vorwärts heißt zurück zu mir“

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Zielgruppe

Weibliche Beschäftigte, die gestärkt und klarer den Arbeitsalltag begehen möchten

Dozent

- **Tanja Köhler**, Denkingen

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB514

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb514
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular