

Basisseminar:

Ich sehe was, was du nicht siehst

Wahrnehmung & Achtsamkeit

Wer profitiert davon?

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, die ihre Wahrnehmung für Räume, Stimmungen, andere Personen und sich selbst schärfen wollen

Ausgangssituation:

Sie sind grundsätzlich immer der Letzte, dem die neue Brille oder der neue Haarschnitt der Kollegen und Kunden auffällt. Wenn Sie einen Raum betreten, haben Sie kein Gefühl dafür, wie die Stimmungslage ist und wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen.

Bei der Arbeit im Team geht es Ihnen ähnlich: Subtile Hinweise gehen an Ihnen vorüber, die Befindlichkeiten der Kollegen sind für Sie böhmische Dörfer und unangenehme Situationen fallen Ihnen gar nicht auf – vor allem dann nicht, wenn Sie sie selbst verursachen. Kurz gesagt: Sie haben kaum Gespür für Timing, Ihr Selbstbild oder andere und weder einen Blick für Details noch für die Gesamtsituation.

Kommt Ihnen etwas davon bekannt vor? Dann ist „Ich sehe was, was du nicht siehst“ das richtige Seminar für Sie!

Die wichtigsten Themen im Überblick:

- *Wie schärfe ich meine Wahrnehmung im beruflichen und privaten Alltag?*
- *Wie kann ich mehr auf meine Umgebung und mein Gegenüber achten?*
- *Wie entwickle ich ein Gespür für Personenkonstellationen und Räume?*
- *Wie achte ich auf meine eigene Körpersprache und die Körpersprache der anderen?*
- *Was kann meine Wahrnehmung wirklich leisten und welche Details sind leicht zu übersehen?*
- *Wie kann ich mein Gegenüber mit geschärfter Wahrnehmung positiv überraschen?*
- *Wie kann ich mein Timing und Feingefühl verbessern?*
- *Welche Wahrnehmungsexperimente und Übungen können mir helfen, achtsamer zu werden?*

Optionale Videoanalyse:

nein

Teilnehmerzahl:

10-14 Teilnehmer/innen

Wie lange?

4-6 Stunden

Empfohlene Folgeseminare:

- ▶ [Ich sehe was, was du nicht siehst II](#)
- ▶ [Wie ein offenes Buch](#)
- ▶ [Unerwartetes erwarten](#)
- ▶ [Im Gleichgewicht](#)