

# LEHRGANG

## Change Mindset & Personal Growth



**4 Module | November 2024 bis März 2025**  
**Präsenz Seminare in Linz & Online Begleitung**

Kann sich der Mensch wandeln? Die Forschung zeigt, dass rund 10% jener, die einen Vorsatz fassen, diesen auch konsequent verfolgen. Warum reicht der bloße Wunsch nach Veränderung nicht aus, um aus alten Verhaltensweisen auszubrechen? Sind wir immun gegenüber dem Wandel?

Die Change Immunität des Einzelnen spiegelt sich auch auf Ebene von Teams und Organisationen wider. Nachhaltige Veränderung in Gruppen gelingt dann, wenn wir uns auf allen Ebenen weiterentwickeln: Prozesse, Strukturen, Werte, Verhalten und innere Haltung (Mindset).

Im Lehrgang Change Mindset & Personal Growth beschäftigen wir uns daher mit der spannenden Frage, welche versteckten Dynamiken unser Verhalten steuern. Dabei werfen wir einen tieferen Blick auf unsere mentalen Modelle (Mindset), die die innere Grundlage für unser sichtbares Handeln sind.

**Der Lehrgang unterstützt dich dabei, Veränderung aktiv und positiv zu gestalten und Mindset Arbeit zu nutzen, um persönliche und berufliche Entwicklung voranzutreiben.**



Der Blick nach innen erfordert Aufmerksamkeit und ein achtsames Innehalten, um die Fähigkeit zur Selbstreflexion Schritt für Schritt zu entwickeln. Mit drei grundlegende Fragen entwickeln wir eine Reflexionskompetenz, die uns befähigt, persönliches und berufliches Wachstum zu gestalten:

**Was ist für mich von Bedeutung?** Eine sinnbehaftete Frage, die uns unserem Entwicklungsziel einen großen Schritt näherbringt.

**Wo stehe ich?** Diese Frage führt uns direkt zu unserem inneren Standort, unseren Glaubenssätzen – unserem MINDSET.

**Vertraue ich in meine Umsetzungskompetenz?** Der größte Verhinderer ist unser innerer Kritiker. Daher bauen wir uns ein mentales Ressourcenmodell, das Stabilität und Vertrauen schenkt.

---

## GROW

---

Innere Entwicklung findet auf unterschiedlichsten Ebenen statt. Im Lehrgang Change Mindset & Personal Growth nehmen wir unter anderem folgende Modelle als Grundlage, um den Prozess von nachhaltiger Veränderung zu verstehen und das eigene Wandlungs-Bewusstsein zu gestalten:

- Theory U c. Otto Scharmer
- Mindsight Daniel J. Siegel
- Inner Development Goals Transformational Skills for Sustainable Development



## Zielgruppe

Der Lehrgang „Change Mindset & Personal Growth“ spricht dich an, weil

- du beruflich den nächsten Schritt setzen möchtest und weißt, dass du dafür ein kraftvolles Mindset brauchst.
- du deine (innere) Ausrichtung stärken willst, um bevorstehende Herausforderungen zu lösen.
- du beruflich in eine neue Rolle geschlüpft bist und Impulse brauchst, um die Balance zwischen Verantwortung und Abgrenzung zu wahren.
- du als Unternehmer:in weißt, dass es persönliche Wandlungsfähigkeit braucht, um erfolgreich zu bleiben.
- du mehr und mehr zur Gestalter:in deiner Lebens- und Arbeitsmodelle werden möchtest und dazu Vertrauen und Selbstwirksamkeit brauchst.
- du nachhaltige, positive Entwicklungen in deinem Unternehmen gestalten möchtest und weißt, dass es dafür ein neues Bewusstsein braucht.

## Lehrgangsformat

Veränderung braucht Zeit und neue Routinen. Das Format des Lehrgangs ist so gewählt, dass du in deinem Prozess aktiv begleitet wirst. Zwischen den Präsenzmodulen finden unterstützende Online-Trainings statt, um Teilschritte zu reflektieren und am Ball zu bleiben. Wir stellen dir Gestaltungsvorlagen und Templates zur Verfügung, mit denen du deine eigene Change-Routine entwickelst.



## MODUL 1 | MINDSET WORK(S)

Viel Mindset Arbeit begleitet uns beim ersten Modul. Es geht darum, ein Gefühl für sich selbst und die eigenen Muster zu bekommen. Wir nutzen vorhandene Change- (Theory U) und Transformations-Modelle (Mindsight), um einen ganzheitlichen Blick zu bekommen.

**14. + 15. November 2024**

Training in Präsenz : Do. 10:00-18:00 | Fr. 9:00-17:00

## MODUL 2 | ROUTINES TO SUCCESS

Die zwei Online Sessions finden zwischen den beiden Präsenzmodulen statt, um dich durch deine Entwicklungsarbeit zu begleiten. Die Motivation hochhalten, Impulse setzen, Fragen beantworten, Fokus schärfen, erste Teilschritte feiern ... wir treffen uns 2x Online, um im Prozess aktiv zu bleiben.

**6. Dezember 2024 + 3. Jänner 2025**

Online-Training: jeweils 7:30-9:30

## MODUL 3 | TIME TO FLOURISH

Impulse aus positiver Psychologie, Well-being-Theory und mentalem Training stärken deine Veränderungs- und Wachstums-Kompetenz, dein (mentales) Ressourcenmodell. Mittels Inner Development Goals tauchen wir in die 5 Dimensionen des Handelns ein und verankern das Neue.

**16. + 17. Jänner 2025**

Training in Präsenz: Do. 10:00-18:00 | Fr. 9:00-17:00



## MODUL 4 | FOLLOW-UP

Du hast die ersten Wochen des neuen Jahres dazu genutzt, um zu experimentieren. Wie kann ich meine Entwicklung verankern? Wie reagiert mein Umfeld? Was ist die EINE Sache, die ich konsequent weiterverfolge? Im Follow-Up führen wir die Erfahrungen zusammen, um neue Impulse zu setzen.

**14. März 2025**

Abschluss in Präsenz: 16:00-18:00 + Open-End

## Seminargebühr & Details

Kosten für den Lehrgang Change Mindset & Personal Growth

**€ 1.400.-** zzgl. 20% MwSt.

- Sämtliche Lehrgangsunterlagen sind im Seminarpreis inkludiert.
- Verpflegung (Kaffeepausen, Mittagessen) ist im Seminarpreis inkludiert.
- Reduzierter Preis für NGOs, Gründer:innen, Privatzahler:innen sowie Ratenzahlung möglich – Preis auf Anfrage.
- Eventuell anfallende Reise- und Übernachtungskosten sind nicht im Seminarpreis enthalten.

**Seminarort - Hauptplatz 23 | LINZ** ~ Räume eröffnen Möglichkeiten. Um deinem persönlichen Wachstum einen kreativen Rahmen zu geben, quartieren wir uns im Kunst- und Geschäftshaus – Hauptplatz 23 ein. Ein Haus, kuratiert von Iris Mayr, das mehr als nur Seminarlocation ist.



## Lehrgangsheiterin



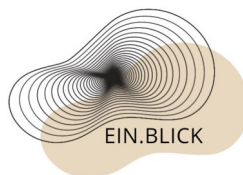
### Tanja Maria Peherstorfer

Ich kombiniere Impulse aus Positiver Psychologie, Well-Being-Theorie und Mentaltraining, um Menschen, Teams und Organisationen in ihrem Wandel zu begleiten. Seit über 10 Jahren bin ich als Mindset-Gestalterin tätig, um mit Achtsamkeit und Kreativität unsere Denk- & Handlungsmuster (Mindset) sichtbar, verstehbar und gestaltbar zu machen.

Unser Kopf ist unser großer Ermöglicher, mit dem Lehrgang Change Mindset & Personal Growth möchte ich dich dabei begleiten, deine Potentiale im privaten wie im beruflichen Kontext voll zu ausgeschöpfen.

[www.ein-blick.com](http://www.ein-blick.com)

Gerne stehe ich für weitere Fragen zur Verfügung. Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme, um dir mehr Einblick zu schenken.



t.peherstorfer@ein-blick.at | +43 (0)660 5010627



## **Detaillierte Modulbeschreibung**

### **MODUL 1 | MINDSET WORK(S)**

Dem Gestalten geht ein Verstehen voran. Darum tauchen wir in Modul 1 in unsere inneren Bilderwelten ein. Setzen uns mit jenen Mustern und Glaubenssätzen auseinander, die unsere Change-Mentalität blockieren.

Wir orientieren uns dabei an der Theorie U, um die blinden Flecken unseres Handelns zu identifizieren und mittels der 7 Arten der Mindfulness unser persönliches Change Mindset zu entwickeln. Mit dem Immunity to Change Ansatz lernen wir zu verstehen, welche „Schutzmechanismen“ uns daran hindern, neue Wege einzuschlagen.

Auf das Verstehen folgt das Gestalten. Wohin soll die Reise gehen? - wir kombinieren Methoden aus mentalem Training und der Kreativitätstechnik, um die Richtung unseres Personal Growth zu definieren.

### **Take-aways**

- Du kennst die versteckten Dynamiken deines Handelns.
- Die Standortbestimmung bringt dich deinem Mindset näher.
- Du verstehst die Funktionsweise deines Gehirns und weißt, was es braucht, um Veränderung aktiv zu gestalten.
- Dein Entwicklungsziel ist klar definiert.



## MODUL 2 | ROUTINES TO SUCCESS

Veränderung lebt von der Wiederholung des Neuen, es braucht Routinen! Das in Modul 1 skizzierte Entwicklungsziel zeigt uns, wohin die Reise gehen soll. Was ist die EINE Sache, die ich jetzt tun kann, um meinen Change zu gestalten? – eine Frage, die nach Aufmerksamkeit und Routinen verlangt.

In Modul 2 begleiten wir dich im Online-Format bei deiner individuellen Growth Journey. In zwei Online-Workshops werfen wir einen Blick auf die Herausforderungen des Alltags, die uns davon abhalten geplante Entwicklungsschritte zu setzen. Wir finden heraus, welche Routinen es braucht, um neue Verhaltensmuster zu verankern.

Die beiden Online-Workshops finden im Abstand von ca. 3 Wochen statt. Somit hast du rund 21 Tage Zeit, um zu experimentieren, bevor wir in den nächsten Austausch kommen.

### Take-aways

- Du hast die alltäglichen Hindernisse identifiziert, die dich auf deiner Personal Growth Journey blockieren.
- Du hast praktisch anwendbare Templates, mit Hilfe derer es dir gelingt, deine definierten Change Routinen umzusetzen.
- Du hast die Online-Reflexionsschleifen dazu genutzt dein Entwicklungsziel nochmals zu schärfen.
- Du hast deine individuelle Vorgehensweise entwickelt, die dich dabei unterstützt dein persönliches Wachstum nachhaltig zu verankern.





## MODUL 3 | TIME TO FLOURISH

Der Broad- & Build Ansatz aus der Positiven Psychologie lehrt uns, dass der Aufbau von positiven Ressourcen (Build) uns befähigt neue Blickwinkel (Broad) einzunehmen. Mit Impulsen aus dem Achtsamkeitstraining befüllen wir diesen positiven Ressourcenpool und beginnen unser eigenes mentales Ressourcenmodell zu bauen.

Laut Dan Siegel entsteht Wohlbefinden, wenn wir Geist + Gehirn + Beziehungen in Einklang bringen. In Modul 3 nutzen wir dieses Dreieck des Wohlbefindens (Mindsight), um eine Brücke vom ICH zum WIR zu schlagen. Das Framework der Inner Development Goals (IDGs) hilft uns zu verstehen, warum wir 5 Dimensionen des Handelns (BEING, THINKING, RELATING, COLLABORATING, ACTING) brauchen, um nachhaltige Veränderung zu gestalten.

Mit dem Schärfen der eigenen Rolle/Identität, dem nochmaligen Verankern des gesetzten Entwicklungsziels und dem Stärken des persönlichen (mental) Ressourcenmodells ergibt sich ein kraftvolles Bild deines Personal Growth.

### Take-aways

- Mit deinem (mental) Ressourcen-Modells schaffst du die Grundlage für Personal Growth.
- Du weißt, welche Routinen der Achtsamkeit dir Wohlbefinden und Konzentration schenken.
- Du hast dein Rollenbild geschärft, um fokussiert deinen Entwicklungsweg zu verfolgen.
- Du kommst ins Experimentieren (Acting) und erprobst die gelernten Veränderungsimpulse in deinem beruflichen und/oder privaten Alltag (Familie, Team etc.).



## MODUL 4 | FOLLOW-UP

Zwischen Modul 3 und dem Follow-Up sind einige Wochen Zeit, die wir fürs Experimentieren nutzen werden. Du bleibst in diesem Prozess nicht allein, vielmehr schaffen wir einen guten Rahmen aus Online-Impulsen und Peer Group Formaten. RELATING und COLLABORATING stehen im Fokus, um dein Inner Development Goal zu erreichen.

Im Follow-Up Modul treffen wir uns, um Erfahrungen zu teilen und natürlich, um den Weg zu feiern.

EIN.BLICK

**DESIGN YOUR  
MIND\*SIGHT**



[WWW.EIN-BLICK.COM](http://WWW.EIN-BLICK.COM)