

09.02.2026 08:30 Uhr - 12.05.2026 16:00 Uhr

## **Sich selbst führen**

Online-Kurs: Modelle zur Selbstführung, Achtsamkeit und Arbeit mit Glaubenssätzen

### **Ausgangssituation**

Von Mitarbeitenden in der Caritas und Ihren Diensten und Einrichtungen wird vermehrt ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Teamgeist erwartet. So sind auch für Mitarbeitende, nicht nur für Führungskräfte, Selbstführung und Selbstreflexion zunehmend wichtig, um gesund, (selbst-)bewusst, souverän, klar und authentisch den Arbeitsalltag zu meistern. Selbstführung ist damit eine Schlüsselkompetenz.

Es stehen häufig Fragen im Raum, wie:

Wie bleibe ich meinen eigenen Werten und Grundsätzen im Arbeitsalltag treu? Was kann ich selbst gegen Gefühle der Ausgelaugtheit, Unzufriedenheit und Gehetztheit tun?

Wie kann ich mir Klarheit über meine eigenen Prioritäten verschaffen?

Wie halte ich es mit Verantwortung, Disziplin und Umsetzungskraft? Woher beziehe ich Motivation im Sinne von gerichteter Handlungsenergie? Und ist diese Haltung passend für mich, mein Team und meine Vorgesetzten?

Wie kann ich in vielfältigen Anforderungskonstellationen noch erkennen, was wichtig ist für mich, was meine Ziele sind und dabei Kurs halten?

### **Zielsetzung und Lernansatz**

In diesem Online-Kurs schauen wir uns verschiedene Modelle an, welche die Selbstführung in Hinblick auf die vier Dimensionen Gedanken bzw. Mindset, Gefühle, Entwicklung sowie Verhalten befördern. Es geht dabei nicht um Leistungsoptimierung, sondern in erster Linie um ein selbstkritisches Hinterfragen des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns und der hierbei oft eingespielten und nicht mehr hinterfragten individuellen Muster. Sie lernen in verschiedenen Situationen angemessen zu handeln und besser mit ihren eigenen Gefühlen zu „arbeiten“, erhöhen Empathiefähigkeit sowie die kommunikativen Fähigkeiten.

Der Kurs bietet die Gelegenheit, sich in das Thema Selbstführung und Mindset-Arbeit in einem vertraulichen Rahmen hineinzubegeben. Da Selbstführung vor allem darauf aufbaut, sich selbst besser zu verstehen, sich „selbst zuzuhören und zu beobachten“ und Verantwortung für sich zu übernehmen, werden wir vor allem in Form von Reflexionsübungen in das Thema Selbstführung eintauchen. Ergänzend dazu gibt es Modell- und Methodenimpulse sowie kollegiale Beratung. Abgerundet wird das vierteilige Online-Seminar durch Übungsnudges (Achtsamkeitsübungen und Reflexionsübungen), die zwischen den Online-Terminen bereitgestellt werden und zur weiteren eigenständigen Vertiefung dienen.

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte, die ihren Umgang mit Unsicherheit, ihre

eigenen Antreiber und Grundannahmen reflektieren möchten. Sie rüsten sich damit für die Arbeit in unsicheren Zeiten und befördern das eigene Wachstum, auch über den beruflichen Kontext hinaus. Das Seminar setzt dabei eine hohe eigene Reflexionsbereitschaft und verbindliche Mitarbeit voraus.

Inhalte:

- Kennenlernen eigener Antreiber, Talente und Fähigkeiten
- Umgang mit Unsicherheit und Offenheit
- Die eigenen Einflusssphären und Prägungen verstehen
- Listening – Die Kunst des Zuhörens
- Mindset-Arbeit und Glaubenssätze reflektieren
- Der Verantwortungsprozess

### **Arbeitsformen und Lernorganisation**

- Vier Online-Meetings per Zoom (jeweils 3 Stunden)
- Drei kleine bereitgestellte Übungsnudges (Achtsamkeitsübungen und Reflexionsübungen) zwischen den Online-Meetings
- Kollegiale Beratung

Der aufzuwendende Arbeitszeitumfang beträgt insgesamt ca. 16 Zeitstunden.

### **Technische Voraussetzungen**

Sie benötigen für die Teilnahme an diesem Online-Kurs einen PC/Laptop (bitte kein Tablet) mit Kamera und Mikrofon/Lautsprecher (eingebaut oder extern) und einer aktuellen Browser-Version sowie eine stabile Internetverbindung.

Bitte sorgen Sie außerdem für eine konzentrierte Lernumgebung, in der Sie aus Gründen der Vertraulichkeit ohne Anwesenheit von Dritten arbeiten können.

Teilnehmende aus derselben Organisation bitten wir um jeweils einzelne Bildschirmarbeitsplätze, um die Bildung von Arbeitsgruppen zu ermöglichen.

Den Teilnehmenden wird der Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail zugeschickt.

### **Anmeldung und Zulassung**

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

### **Termine**

09. Februar 2026 von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr

*Technik-Check ab 08:00 Uhr möglich*

09. März 2026 von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr

13. April 2026 von 12:30 Uhr bis 16:00 Uhr

12. Mai 2026 von 12:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Die separate Buchung von einzelnen Abschnitten ist nicht möglich!

Die Teilnahmegebühr wird vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.caritas-akademie.de](http://www.caritas-akademie.de).

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende, die am Thema Selbstführung interessiert sind und eine höhere Souveränität und Eigenverantwortlichkeit im Arbeitsalltag erlangen wollen.

**Termin:**

09.02.2026 08:30 Uhr - 12.05.2026 16:00 Uhr

**Kosten:**

585,00 €

**Veranstaltungsort:**

Online

**Referent:innen:**

Elisabeth Götz (Dozentin der Fortbildungs-Akademie, Dipl.-Psychologin)

Björn Schmitz (Dipl.-Betriebswirt, Soziologe M.A., Syst. Organisationsentwickler, Inhaber von Phil!omondo)

**Ansprechpartner:innen:**

Claudia Müller (claudia.mueller@caritas.de, +49 (761) 200 1707)  
Elisabeth Götz (elisabeth.goetz@caritas.de, +0761 (200) 1705)

**Veranstalter:**

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

**Veranstaltungsnummer:**

K2026-19

---

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

---

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes  
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, [www.caritas-akademie.de](http://www.caritas-akademie.de)  
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: [akademie@caritas.de](mailto:akademie@caritas.de)

