

Aufbaumodul

Vulnerability – Umgang mit Verletzlichkeit im Coaching und in Beziehungen

Seminarbeschreibung

Sich vulnerabel zu zeigen, macht uns menschlicher. In einem Klima, in dem Verletzlichkeit sein darf, fühlen wir uns mit anderen stärker verbunden und sind in unserem Tun kreativer und motivierter.

Menschen wachsen und schaffen oft mehr, wenn sie es wagen, verletzlich zu sein. In unseren beruflichen und privaten Beziehungen ist dies bedeutend: Verletzlichkeit ermöglicht tieferen Kontakt, authentische Führung und echte Veränderung. Gleichzeitig braucht Verletzlichkeit Sicherheit und Vertrauen. Sie verlangt nach Feingefühl - nach dem richtigen Maß, im richtigen Moment, mit den richtigen Menschen.

Viel Kraft und persönliches Wachstum stecken im bewussten Umgang mit Verletzlichkeit – und es gibt erhebliche Hürden beim Annehmen von vulnerablen Zuständen. Deshalb werden wir uns sowohl die Möglichkeiten, als auch die Hürden und Grenzen anschauen.

Als Coaches sollten wir Momente von Verletzlichkeit unserer Klient*innen erkennen und damit klar und behutsam weiterarbeiten können. Bei manchen Personen ist es offensichtlich, dass Verletzlichkeit eine Rolle spielt, bei anderen ist es ein eher subtiles und hintergründiges Thema, wofür wir feine Antennen brauchen. Es hilft, wenn wir auch unsere eigene Verletzlichkeit und unsere Schutzmechanismen verstehen und damit bewusst umgehen. Im Coaching können wir mit unseren Klient*innen klären, für welche Unsicherheiten es sinnvoll ist, sie zu teilen und was die richtige Dosierung ist. In einem geschützten Raum können wir mit ihnen mit kleineren, „niedrig-riskanten“ Formen von Vulnerabilität experimentieren, bevor sie sich im Alltag damit ausprobieren.

In diesen vier intensiven Tagen entwickeln wir praktisches und emotionales Verständnis für den Umgang mit Verletzlichkeit – sowohl bei uns selbst als auch bei unseren Klient*innen. Wir beleuchten die Themen im beruflichen Kontext und in privaten Beziehungen. Wir erleben, wie Authentizität und Verletzlichkeit zu mehr Vertrauen und damit auch psychologischer Sicherheit führen.

Weil die KI-Transformation uns und unseren Klient*innen einige bisherige Sicherheitsquellen entzieht, werden wir auch diesen Bereich beleuchten. Wir erkunden die durch KI bedingten Gefühle wie Kontrollverlust, Statusangst, Isolation sowie diverse Formen von Abwehr. Und wie wir als Coaches und Führungskräfte eine andere Quelle von Stabilität aufbauen und von dort aus Orientierung geben können.

Wir üben, Momente von Verletzlichkeit zu erkennen und diese achtsam und professionell zu begleiten. Und wir schauen auf unsere eigenen vulnerablen Punkte – um sie weniger als Belastung zu erleben, sondern als Entwicklungschance nutzen zu können.

Dabei betrachten wir auch: Wann ist Verletzlichkeit kraftvoll und transformativ? Und wann wird sie dysfunktional? Wie können sich Teams entwickeln, wenn Verletzlichkeit einen angemessenen Raum findet? Wie gehen wir mit unseren Fehlern und Grenzen um, und mit den Reaktionen anderer darauf? Und was bedeutet echte Selbstfürsorge in diesem Prozess?

Mögliche Inhalte

- **Die Bedeutung von Vulnerabilität in Beziehungen:** Hintergründe, Chancen und Schwierigkeiten
- **Abwehrstrategien gegen Verletzlichkeit:** Muster erkennen und mit ihnen arbeiten
- **Eigene verletzbare Zustände erkunden:** Die eigenen Grenzen und vulnerablen Zustände tiefer verstehen – als Coach und in anderen Rollen – und als Chance für Weiterentwicklung nutzen
- **Den Ausdruck von Verletzlichkeit stimmig dosieren:** Das richtige Maß, abhängig vom Kontext, der Beziehung und dem Ziel. Grenzen erkennen für den Ausdruck von Verletzlichkeit.
- **Selbstaussdruck:** Tieferliegende Bedürfnisse und Empfindlichkeiten im beruflichen Kontext und in privaten Beziehungen wahrnehmen und ansprechen
- **Der Mut zu Fehlern:** Eigene Unzulänglichkeiten ehrlich kommunizieren und damit im Coaching experimentieren
- **Achtsame Begleitung:** Respektvoller und unterstützender Umgang mit der Verletzlichkeit anderer im Coaching und in Beziehungen
- **Vulnerabilität in der Führung und Teamarbeit:** Klienten unterstützen, auch ihre menschlichen und unvollkommenen Seiten zeigen.
- **Wohlbefindliche und klare Rückmeldung:** Gerade angesichts heikler und schwieriger Punkte, klar sein und empathisch erkunden
- **Selbstfürsorge und Mitgefühl:** Nachhaltige Wege, mit Verletzlichkeit – der eigenen und der von anderen – wachstumsorientiert umgehen

Diese Inhaltsangabe ist vorläufig und wird ggf. bezogen auf den Bedarf modifiziert.

Datum

29.09. – 02.10.2026

Beginn am 1. Tag um 10.00 Uhr und Ende am 4. Tag um ca. 16.30 Uhr

Teilnehmer*innen und Trainer*in

Personen, die "Psychologie der Veränderung" abgeschlossen haben.

Teilnehmerzahl: maximal 18 Personen

Ingeborg Dietz und Halko Weiss werden die Ausbilder*in sein.

Seminarkosten

€ 1.650,00 zzgl. 19% USt € 313,50 ergibt den Rechnungsbetrag € 1.963,50 ohne Unterkunft und Verpflegung.

Sollten die Kosten für „Selbstzahler“ zu hoch sein, können wir die Weiterbildung für eine begrenzte Anzahl von Personen einen reduzierten Preis anbieten: € 1.200,00 zzgl. 19% USt € 228,00 ergibt den Rechnungsbetrag € 1.428,00. Wir vertrauen da auf die eigene Selbsteinschätzung und sind auch für preisliche Zwischenlösungen offen.

Seminarort

Kloster Seeon, Klosterweg 1, 83370 Seeon
Tel. 08624-897-0, info@kloster-seeon.de, www.kloster-seeon.de

Hotelkosten

Gesamtpreis für die 4 Tage:

Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension und Tagungspauschale: € 712,00.

Übernachtung am Vorabend mit Frühstück: € 109,00.

Die Hotelkosten inkl. USt (Richtpreise, ohne Garantie) sind direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Anmelde- und Stornoregelung

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Anmeldung wird verbindlich mit der Anmeldebestätigung. Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Beginn des Moduls berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von € 150,00 zzgl. 19% USt € 28,50 ergibt den Rechnungsbetrag € 178,50. Bei späterem Rücktritt bis 10 Tage vor Beginn berechnen wir 50 % des Veranstaltungspreises, danach den vollen Preis zzgl. der gesetzl. USt, es sei denn, der Platz wird wiederbesetzt.