

# Erfülltes Leben nach Schulz von Thun - Entdecke Deine innere Bühne!

---

Kursnummer 26Z182350

---

Beginn Samstag, 26.09.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

---

Dozent Felicitas Sonnen

---

Kursentgelt 61,00 €

---

Als der über hundertjährige Journalist Georg Stefan Troller gefragt wurde, wie er seinen Weg gefunden habe, antwortete er: „Jahrelange Selbsterforschung.“

Tatsächlich beginnt ein erfülltes Leben häufig genau dort – bei der ehrlichen Erkundung der eigenen inneren Welt. Schon im antiken Griechenland stand über dem Tempel von Delphi nicht „Optimiere dich selbst“, sondern: „Erkenne dich selbst.“

In diesem Workshop widmen wir uns genau dieser Frage: Wie können wir uns selbst besser verstehen?

Unser wichtigster Impulsgeber ist dabei das Modell des „Inneren Teams“ von Friedemann Schulz von Thun. Es lässt uns erleben, dass wir Menschen kein einheitlicher Monolith sind, sondern eher ein Ensemble verschiedener – oft auch widersprüchlicher – Persönlichkeitsanteile.

Vielleicht meldet sich in einer Situation eine mutige Stimme in uns, die Neues wagen möchte, während gleichzeitig ein innerer Sicherheitswächter zur Vorsicht rät. Schon haben wir den Konflikt, der uns sehr herausfordern kann, denn auf wen sollen wir denn nun hören?

Die gegensätzlichen inneren Stimmen in uns zu erkennen, zu verstehen und miteinander in einen guten Dialog zu bringen - das gehört zur Kunst eines erfüllten Lebens. Die Arbeit mit dem Inneren Team hilft uns dabei. Sie schenkt uns mehr Selbst-bewusst-Sein und das große Plus einer stimmigen Entscheidung.

Ziel dieses Moduls:

Das eigene innere Ensemble besser kennenzulernen – von den prägenden Hauptrollen bis hin zu leisen Nebenfiguren. Denn je besser wir mit unseren inneren Playern in Kontakt sind, umso wahrscheinlicher ist die Chance auf ein erfülltes Leben.

Hinweis: Jedes Modul der Workshop-Reihe kann auch einzeln besucht werden.

[Hier finden Sie weitere Informationen zur ganzen Reihe.](#)

Über die Kursleiterin

Felicitas Sonnen ist Journalistin, Coach nach Schulz von Thun und Expertin für narrative Kompetenz – einer zentralen Zukunftskompetenz im KI-Zeitalter. Sie begleitet Menschen dabei, die Geschichten hinter ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu entschlüsseln – und ihre innere Erzählung bewusst neu auszurichten. Denn was wir für „Realität“ halten, ist oft das Ergebnis unserer inneren Narrative. Wer sie erkennt, gewinnt Klarheit, Handlungsspielraum und die Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

26.09.2026 09:30 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

[zur Kursdetail-Seite](#)