

INNER VOICE, INNER CHOICE

| PRE-COURSE Get Ready! | MODUL 1 Wo stehe ich? | MODUL 2 Wer bin ich? | MODUL 3 Wo komme ich her? | MODUL 4 Wo will ich hin? | MODUL 5 Was hindert, was fördert mich? | MODUL 6 Wie gelingt Veränderung? |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 01.10. – 06.10.25 | 07.10. – 13.10.25 | 14.10. – 20.10.25 | 21.10. – 27.10.25 | 28.10. – 03.11.25 | 04.11 – 10.11.25 | 11.11. – 17.11.25 |
| WARM-UP Vorbereitung Rahmenbedingungen Kursmotivation 4 fundierte Persönlichkeitstests | STANDORTANALYSE Ist-Situation Soll-Situation Anliegen Selbstverpflichtung | PERSÖNLICHKEITS-ANALYSE Stärken Bedürfnisse Selbst- und Fremdbild Selbstwert | BIOGRAFIE-ARBEIT Meditationsübung Wendepunkte Loslassen und Vergeben Lebenslinie Antreiber | ZUKUNFT GESTALTEN Vision Werte Ziele | INNERE ÜBERZEUGUNGEN Glaubenssätze Inneres Team Förderer & Hinderer Motive Netzwerk Vorbilder | AKTIV WERDEN Gewohnheiten Motivatoren Talente Stärken |

FOLLOW-UP
 Was hat sich getan?
 —
 07.01.26
 —
NACHFASSEN
 Erfahrungen, Erkenntnisse
 Impulse

BEISPIEL EINER MODUL-WOCHE

| DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | MONTAG |
|--|--|---|---------|---------|---------|---|
| MODUL-START: “Morning Memo” per E-Mail mit allen Infos zur Woche | LIVE-SESSION: 19-20h: Input zum Modul-Thema 20-21h: Live-Coaching | PEERGROUP: Optional kannst du Teil eines kuratierten “Supporting Teams” werden. Wir stellen die Gruppen zusammen, bieten Anleitungen und Impulse. Wann, wo und wie lange du dich mit deinen Peers triffst, organisiert ihr selbst, damit die Peergroup-Session bestmöglich in euren Wochenplan passt. | | | | Q&A-SESSION: 19-20h: Live-Austausch über Fragen zum Modul |

SOLO-SESSIONS: Nimm dir täglich **etwa 30 Minuten Zeit** für die Videos und Worksheets. Wer unsere optionalen Deep Dive-Angebote nutzt, rechnet mit **etwa einer Stunde pro Tag**.

COMMUNITY: In der exklusiven Member-Community kannst du dich **jederzeit** vernetzen, austauschen, Fragen stellen - und Antworten von unseren Coachinnen*Coaches erhalten.

TAKE YOUR TIME: Die Mitschnitte aller Live-Sessions sowie die Kursinhalte stehen dir **auch nach dem Kursende** zur Verfügung, sodass du IVIC flexibel in deinem Tempo gestalten kannst.