

INNER VOICE, INNER CHOICE

PRE-COURSE Get Ready!	MODUL 1 Wo stehe ich?	MODUL 2 Wer bin ich?	MODUL 3 Wo komme ich her?	PAUSE	MODUL 4 Wo will ich hin?	MODUL 5 Was hindert, was fördert mich?	MODUL 6 Wie gelingt Veränderung?
11.02. – 17.02.26	18.02. – 24.02.26	25.02. – 03.03.26	04.03. – 10.03.26	11.03. – 17.03.26	18.03 – 24.03.26	25.03. – 31.03.26	01.04. – 07.04.26
WARM-UP Vorbereitung Rahmenbedingungen Kursmotivation 4 fundierte Persönlich- keitstests	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



BEISPIEL EINER MODUL-WOCHE

DIENTAG	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.

STRUSS & CLAUSSEN

PERSONAL DEVELOPMENT