

Zu viel zu tun – oder zu wenig Wahrheit?

Eine Gelegenheit zu ehrlicher Selbstbegegnung und klarer Kommunikation

In diesem ungewöhnlichen Tages-Seminar geht es nicht um Zeitmanagement oder Stressbewältigung. Es geht um etwas Fundamentaleres: um die Beziehung zu dir selbst. In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, dass hinter Erschöpfung und innerem Druck noch etwas anderes liegt als äußere Faktoren wie etwa Erwartungen, Arbeitsmenge, Tempo oder Veränderung.

Es geht um den Verlust von Klarheit darüber, was man wirklich denkt, fühlt, braucht und sagen möchte: eine zunehmende Distanz zu sich selbst.

Deshalb biete ich diesen Tag an: Ohne Performance. Ohne Optimierung. Nur du – und ein Raum für ehrliche Begegnung mit dir selbst.

Zielgruppe

- Menschen, die stabil im Leben stehen, sich aber dauerhaft gestresst und überlastet fühlen
- Menschen, die nicht nur funktionieren, sondern bewusster, stimmiger und aufrichtiger mit sich und anderen leben möchten

Seminarinhalte

Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. Es geht um Fragen wie:

- Wo bin ich mir selbst nicht mehr ganz ehrlich?
- In welchen Situationen verstelle oder verliere ich mich?
- Welche Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse halte ich zurück – und warum?
- Was würde sich verändern, wenn ich mir selbst und anderen klarer und wahrhafter begegne?

In einem geschützten, ruhigen Rahmen entsteht Raum für Selbstreflexion, für ehrlichen Austausch und für eine neue, respektvolle Form von Klarheit in der eigenen Kommunikation.

Was du mitnimmst

- Mehr innere Klarheit und Orientierung
- Einen gesünderen Umgang mit Belastung und Verantwortung
- Stärkere innere Sicherheit in Entscheidungen
- Eine verbesserte Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse

Zu viel zu tun – oder zu wenig Wahrheit?	
Dauer:	1 Tag
Datum:	23.06.2026
Format:	Präsenzseminar mit Impulsen, Reflexionsübungen und achtsamen Gruppenaustausch
Teilnehmerzahl:	10 Personen
Ort:	München, Location anderswo
Kosten:	430,00 EUR
Leitung:	Dipl. Päd. Maximilian Meisinger

Dipl. Päd. Maximilian Meisinger 	War etliche Jahre als Führungskraft und Kommunikationstrainer in der IT-Branche tätig. Seit 2011 arbeitet er als selbständiger Coach mit Wirtschaftsunternehmen und Organisationen im Non-Profit-Sektor zusammen. Der zweifache Vater konzentriert sich dabei die auf Persönlichkeits- und Führungskräfte-Entwicklung. In seiner Freizeit trainiert er ehrenamtlich ein Nachwuchs-Eishockeyteam. www.ifb-meisinger.de
---	---

[>>> zur Anmeldung](#)