

## 4D-Typologie – Programm (5 Tage)

Tag	Zeitraum	Inhalt	Stunden	Summe
1.Tag:	14.30	Begrüßung Kaffee+Kuchen		
	15 - 18	Training	3	3
	18 - 19	Abendessen		
	19 – 20.30	Aktion oder Entspannungsprogramm		1,5
2.- 4. Tag:	08.15	Frühstück		
	09 - 12	Training mit Outdoor-Aktivität	3	9
	12 - 15	Mittagessen und -pause		
	15 - 18	Training	3	9
	18 - 19	Abendessen		
	19 - 21	2.+ 4.Tag: Aktion oder Entspannungsprogramm 3.Tag frei (Biergarten...)	2	4
5.Tag	08:15	Frühstück		
	10.30 - 12	Training mit Outdoor-Aktivität	2,5	2,5
	12 - 13	Mittagessen und Seminarabschluss	1	1
				30

### Das Bildungsurlaub-Programm im Einzelnen

#### **1. Tag: Nachmittagsblock: 14.30 – 18.00 Uhr**

Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer

Einführung in das Seminarthema: „**4D-Typologie Modell der 4 Energiemuster**“.

Input zum theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund, zu den zugrundeliegenden psychosozialen Modellen, Merkmalen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen des Modells;

#### **Abendblock: 19.00 – 21.00 Uhr**

Praktische Übungen und Gruppengespräch zu „Persönlichkeit und Kommunikation“

#### **2.Tag: Vormittagsblock: 09.00 – 12.00 Uhr**

**Thema:** „Das 4D-Typologie-Modell und **die eigene Persönlichkeit**“, Theorieinput: Das Konzept der „Landkarten“: eigene Muster, Bedürfnisse, Werte und Glaubenssätze erkennen

Austausch und Diskussion in Kleingruppen zum Thema: Werte, Ethik, Moral und Toleranz

#### **Nachmittagsblock: 15.00 – 18.00 Uhr**

**Identität und Selbstentfaltung** mit den Energiemustern

Theorieinput: Prägungen und Verhaltensgeneralisierung, KML-Modell, Inneres Team

Antreiber und Metaprogramme; Übung: Eigene Stärken und Schwächen identifizieren

#### **Abendblock: 19.00 – 21.00 Uhr**

Angeleitete praktische Übungen: die Energiemuster spielend erleben

**3. Tag: vormittags: 09.00 – 12.00 Uhr**

**Thema:** „Das 4D-Typologie-Modell **im Beruf**; Theorieinput und Gruppengespräch zum Thema: „Kollegen, Chefs und Kunden – Wer ist wer? ;

Übung: angeleitetes kurzes Rollenspiel mit anschließender Reflexion in der Gruppe; Theorieinput: optimale Umgangsweisen und Reaktionen auf die Energiemuster; typologische Stärken, Schwächen und Einsatzmöglichkeiten, Manipulation und Mobbing abwehren, eigene Potentiale sinnvoll nutzen und erweitern;

**Nachmittagsblock: 15.00 – 18.00 Uhr**

**Thema:** Erfolgreich im Team arbeiten: **Kommunikation im Team**, Rollen im Team – Möglichkeiten, Ressourcen und Grenzen.

Rollenspiele: Konfliktmanagement am Arbeitsplatz: Wo begegnen mir die Energiemuster im beruflichen Kontext, wie kann ich souverän damit umgehen und mich angemessen verhalten?  
Austausch im Plenum über eigene Erfahrungen im Umgang mit Konflikten zur Ressourcenfreisetzung.

**4. Tag: vormittags: 09.00 – 12.00 Uhr**

**Thema:** Die Energiemuster im **Familienherkunftssystem**

Theorieinput und Gruppendiskussion: typische systemische Konstellationen und Interaktionen, Vertiefung; Übung: mein Herkunftssystem; Austausch im Plenum über eigene Erfahrungen typischer Beziehungsmuster in der Familie

**Nachmittagsblock: 15.00 – 18.00 Uhr**

**Thema:** Die Energiemuster in **der Partnerschaft**

Der ideale Partner, die Stolpersteine, kontroverse, produktive und harmonische Konstellationen, Konfliktpotential erkennen;

**Abendblock: 19.00 – 21.00 Uhr**

Entspannungsübung

**5. Tag: vormittags: 09.00 – 13.00 Uhr**

Sichern der Lernerfolge, Zusammenfassung, Integration und Abschlussritual (incl. 1 Std. Mittagessen)

**Lernziele allgemein:**

- typologisches Hintergrundwissen erwerben und vertiefen
- Klärung von Selbst- und Fremdbild
- Menschenkenntnis und Handlungskompetenz erweitern
- Spezielle Körperübungen für die Prävention energiemustertypischer Verspannungen lernen
- ein fundiertes Persönlichkeitsverständnis gewinnen
- sich auf unterschiedliche Menschen und Zielgruppen einzustellen lernen
- Unterstützung im Marketing und bei der Akquise
- Kommunikationsstrategie auf unterschiedliche Energiemuster zuschneiden