



WORKSHOPS · COACHING · PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Die 7 Ebenen

Ein Kompass für Klarheit, Sinn und Umsetzung

Für Bildungsträger, Akademien und Erwachsenenbildung

Klarer sehen. Stimmig entscheiden. Den eigenen Kurs gehen.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Wenn vieles wichtig ist, wird Orientierung zur Schlüsselkompetenz.

Die 7 Ebenen helfen Menschen, persönliche Fragen nicht isoliert zu betrachten, sondern Sinn, Motivation, Stärken, Verantwortung, Werte, Handeln und Zukunft miteinander zu verbinden.

1 Typische Ausgangslagen

Neuorientierung · berufliche Übergänge ·
viele Optionen · fehlende Prioritäten ·
Veränderungswunsch · innere Unklarheit

2 Was der Workshop ermöglicht

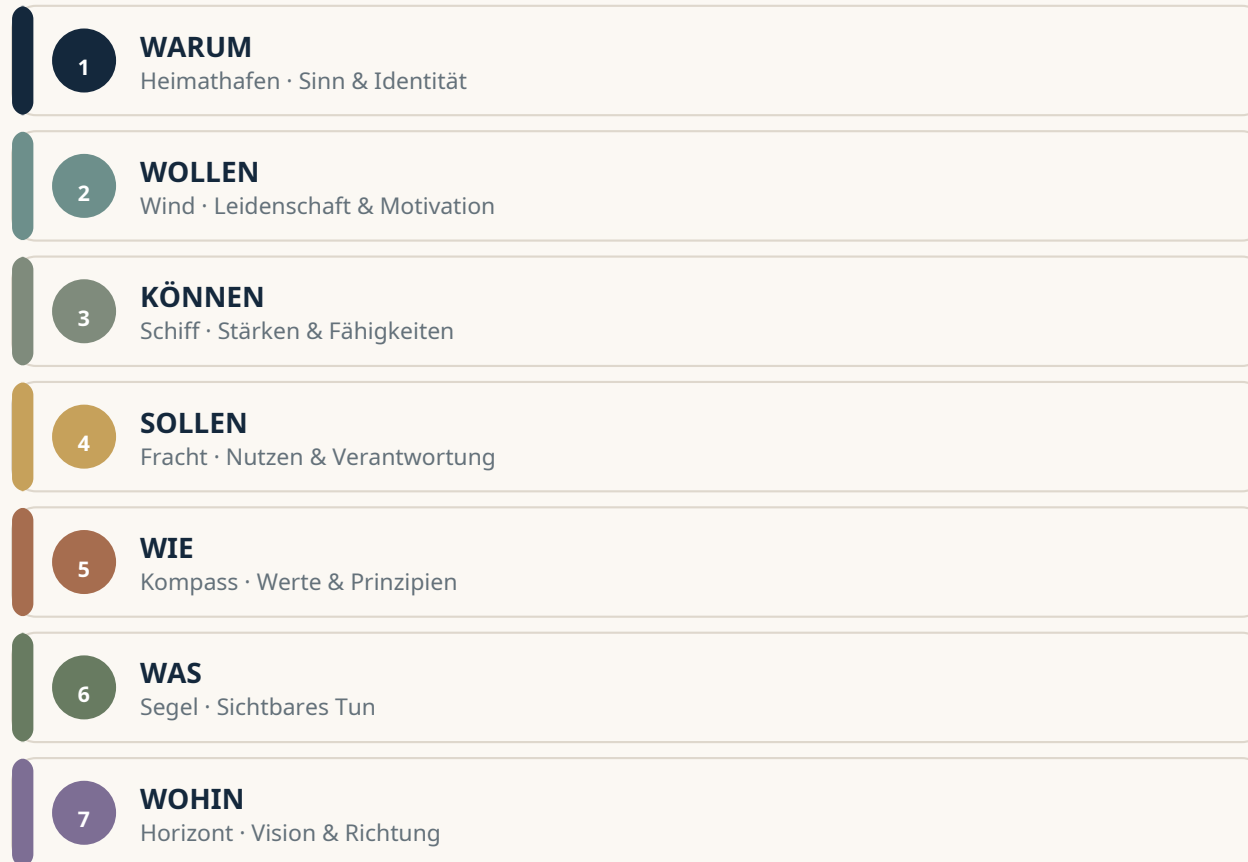
Struktur für Selbstreflexion, eine
gemeinsame Sprache für komplexe
Lebensfragen und konkrete nächste
Schritte statt reiner Theorie.

3 Transfer statt Motivationseffekt

Teilnehmende entwickeln Ergebnisse, die sie nach
dem Seminar weiterverwenden können: Standort,
Prioritäten, Leitgedanken und nächste Schritte.

Sieben Ebenen. Ein zusammenhängender Kompass.

Die Lebensschiff-Metapher macht das Modell leicht zugänglich und gleichzeitig tief genug für persönliche Entwicklungsarbeit.



Das Lebensschiff

Der Heimathafen steht für Identität und Sinn. Der Wind gibt Energie. Das Schiff steht für Stärken. Die Fracht für Verantwortung. Der Kompass für Werte. Segel und Manöver für sichtbares Handeln. Der Horizont für die Richtung, in die die Reise gehen soll.

KERNFRAGE

Wie stimmig greifen diese sieben Ebenen in meinem Leben ineinander?

Was Menschen aus dem Workshop mitnehmen.

Kein fertiger Lebensplan von außen, sondern eine strukturierte persönliche Standortbestimmung mit konkretem Transfer.

1 Standort

Wo stehe ich gerade - und was ist bereits tragfähig?

2 Motivation

Was bewegt mich wirklich - und was ist nur ein „Ich sollte“?

3 Stärken

Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich bewusster nutzen?

4 Verantwortung

Wo kann und möchte ich einen sinnvollen Beitrag leisten?

5 Werte

Welche Prinzipien sollen Entscheidungen und Verhalten prägen?

6 Umsetzung

Welche konkreten Schritte sind jetzt wirklich dran?

7 Vision

Woran erkenne ich die Richtung, in die ich weitergehen möchte?

Vom Impuls bis zur vertiefenden Workshop-Reihe.

Die Inhalte lassen sich an Zielgruppe, Zeitrahmen und Bildungsauftrag anpassen.

Impuls

60-90 Min.

Einführung in das Modell, Selbstcheck, ein persönlicher nächster Schritt.

Kompaktworkshop

3-4 Std.

Alle sieben Ebenen im Überblick mit Reflexion und Transfer.

Tagesworkshop

6-7 Std.

Mehr Tiefe, Übungen, Austausch und persönlicher Kursplan.

2-Tages-Format

2 Tage

Vertiefung von Identität, Werten, Stärken, Zukunft und Umsetzung.

Modulreihe

7 Einheiten

Eine Ebene pro Termin - besonders geeignet für Akademien und längerfristige Bildungsformate.

Coaching-Begleitung

1:1 / Kleingruppe

Persönliche Vertiefung und Transferbegleitung ergänzend zu Seminar- oder Akademieformaten.

Reflexion, Austausch und Transfer - nicht Frontalbeschallung.

Der Workshop verbindet klare Modelle mit aktiver persönlicher Arbeit. Die Tiefe wird an Gruppe und Auftrag angepasst.



Geführte Reflexion

Fragen, Skalen und strukturierte Standortbestimmung.



Einzelarbeit

Ruhe für persönliche Antworten ohne Gruppendruck.



Austausch

Partner- und Kleingruppenarbeit, wo sie den Lernprozess unterstützt.



Visualisierung

Lebensschiff, Kompass und Zukunftsbild schaffen erinnerbare Anker.



Transfer

Am Ende stehen konkrete nächste Schritte und keine bloße Erkenntnissammlung.



Workbook / Kompass

Arbeitsmaterialien sichern Ergebnisse über den Workshop hinaus.

Wo die 7 Ebenen besonders gut anschlussfähig sind.

Das Modell ist weltanschaulich offen einsetzbar. Für kirchliche Bildungsträger kann auf Wunsch eine christliche Vertiefung ergänzt werden.

1 Erwachsenenbildung

Menschen in Neuorientierung, Übergängen oder persönlicher Entwicklung.

2 Akademien & Bildungswerke

Seminare zu Sinn, Werten, Selbstführung, Ziellarbeit und Lebensgestaltung.

3 Career & Weiterbildung

Berufliche Orientierung, Stärken, Motivation und Zukunftsentscheidungen.

4 Führung & Nachwuchs

Selbstführung, Werte, Verantwortung und persönliche Ausrichtung.

5 Kirchliche Bildung

Berufung, Identität und Lebensgestaltung - optional mit christlicher Perspektive.

6 Gruppen & offene Programme

Als eigenständiger Workshop oder als Modul in bestehenden Reihen.

Ein Format, das sich gut in bestehende Programme integrieren lässt.

Die 7 Ebenen können als eigenständiges Angebot, als Vertiefungsworkshop oder als mehrteilige Reihe eingesetzt werden.

1 Modular

Zeitumfang und Tiefe sind flexibel.

2 Eigenständig

Das Modell besitzt eine klare Dramaturgie und ein erinnerbares Bild.

3 Praxisnah

Teilnehmende arbeiten an eigenen Themen und konkreten nächsten Schritten.

4 Anschlussfähig

Geeignet für persönliche Entwicklung, Beruf, Führung, Resilienz und Orientierung.

REFERENT

Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

NLP-Master · NLP-Coach · Burnout-Coach · Resilienz-Trainer · langjährige Erfahrung im technischen B2B-Vertrieb, Key Account Management und in der Arbeit mit Menschen in Veränderungs- und Entscheidungsprozessen.

ARBEITSWEISE

Klar, wertschätzend, lösungsorientiert und mit konsequentem Transfer in die konkrete Lebens- und Arbeitssituation.



NÄCHSTER SCHRITT

Lassen Sie uns ein passendes Format für Ihre Teilnehmenden entwickeln.

Gerne klären wir in einem unverbindlichen Gespräch Zielgruppe, Zeitrahmen, gewünschte Tiefe und den passenden Einstieg - vom einzelnen Impuls bis zur modularen Workshop-Reihe.

Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

0176 20 11 0 689 · benjamin-fuellgrabe.de