aeon ganz mensch

Entdeckungsreise

12 Monate Persönlichkeitsentwicklung mit Tiefe, Struktur und wissenschaftlichem Fundament.

Mehr als ein Seminar.

Berufsbegleitend, fundiert, praxisnah und persönlich begleitet.

Das vielleicht wichtigste Jahr deines Lebens.

Inhaltsverzeichnis

Einführung – Sinn & Relevanz. 3

Ein Jahr, das etwas bewegen darf. 4

Psychosynthese – das psychologische Fundament. 5

So läuft die Entdeckungsreise ab. 6

Verstehen. Vertiefen. Integrieren. 7

Vielleicht genau für dich? 8

Was du aus diesem Jahr mitnimmst. 9

Wie deine Reise weitergehen kann. 10

Kleine Gruppe. Persönlich begleitet. 11

aeon Ausbildungszentrum. 12

12 Monate auf Entdeckungsreise. Ziel: du selbst.

Willkommen bei aeon.

Eigentlich läuft das Leben. Beruf, Beziehungen, Alltag, vieles funktioniert. Und trotzdem taucht irgendwann diese leise, hartnäckige Frage auf:

War das schon alles, oder gibt es noch mehr zu entdecken?

Genau hier beginnt die Entdeckungsreise.

Seit über 30 Jahren begleitet aeon Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen, eigene Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Entdeckungsreise ist ein **berufsbegleitender Entwicklungsweg** über **zwölf Monate**. Sie verbindet psychologisches Wissen mit Selbsterfahrung und dem echten Leben, fundiert in der humanistischen und transpersonalen Psychologie, der **Psychosynthese**.

Es geht um dich: Was prägt dich? Was treibt dich an? Was möchtest du verändern, und was vielleicht endlich einmal lassen?

Mehr als ein Seminar. Ein Jahr zum Entdecken, Verstehen und Wachsen.

Vielleicht verändert dieses Jahr nicht dein ganzes Leben.
Aber ziemlich sicher deinen Blick darauf.

Ein Jahr, das etwas bewegen darf.

Persönliche Entwicklung passiert selten über Nacht. Schliesslich haben wir unsere Gewohnheiten und Muster auch nicht gestern erfunden.

Deshalb dauert die **Entdeckungsreise zwölf Monate**. Ein Jahr, in dem du dir Zeit nimmst, dich selbst besser kennenzulernen: Was hat mich geprägt? Warum reagiere ich manchmal so, wie ich reagiere? Was brauche ich wirklich? Und was möchte ich in meinem Leben verändern?

Die Seminartage verbinden **psychologisches Wissen**, **Selbsterfahrung** und **praktische Übungen**. Dazwischen ist Zeit für das Wichtigste: das **echte Leben**. Du kannst ausprobieren, beobachten, Erfahrungen sammeln und beim nächsten Treffen darauf aufbauen.

Begleitet wirst du von erfahrenen Seminarleitenden und einer kleinen, vertrauten Gruppe.

So entsteht Schritt für Schritt ein Entwicklungsprozess, der nicht nur neue Erkenntnisse bringt, sondern auch im Alltag etwas verändern kann.

Denn sich selbst zu verstehen ist spannend. Danach anders handeln zu können, noch mehr.

Psychosynthese – das psychologische Fundament.

Kennst du das? Ein Teil von dir möchte etwas verändern, ein anderer findet, dass eigentlich alles ganz gut so ist. Und ein dritter mischt sich auch noch ein.

Genau solche inneren Dynamiken interessieren die Psychosynthese.

Der vom italienischen Psychiater Roberto Assagioli entwickelte Ansatz gehört zur **humanistischen und transpersonalen Psychologie**. Er betrachtet den Menschen nicht nur über seine Probleme, sondern auch über seine Fähigkeiten, Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Dabei geht es um ganz alltägliche Fragen: Was bewegt mich? Was hält mich zurück? Was ist mir wirklich wichtig? Und wie möchte ich mein Leben gestalten?

Die Psychosynthese bezieht Denken, Fühlen und Körper ebenso ein wie Werte, Wille, Sinn und Bewusstsein. Sie hilft, eigene Muster und innere Anteile besser zu verstehen und bewusster mit ihnen umzugehen.

Nicht um ein anderer Mensch zu werden. Sondern um bewusster der Mensch zu sein, der du bist.

So läuft die Entdeckungsreise ab.

Die Entdeckungsreise begleitet dich **über zwölf Monate mit zwölf Wochenendmodulen** und lässt sich gut mit Beruf und Alltag verbinden. Jedes Wochenende widmet sich einem eigenen Schwerpunkt und baut auf den bisherigen Erfahrungen auf.

Dabei sitzt du nicht einfach da und hörst zu. Die Seminare verbinden **psychologisches Wissen**, **praktische Übungen**, **persönliche Prozessarbeit** und das **gemeinsame Lernen in der Gruppe**. Du lernst Hintergründe und Zusammenhänge kennen, probierst unterschiedliche Methoden selbst aus und setzt dich mit deinen eigenen Erfahrungen, Mustern und Entwicklungsthemen auseinander.

Auch die Gruppe ist ein wichtiger Teil des Lernens. Im Austausch und in der Begegnung mit anderen entstehen neue Perspektiven, und manchmal erkennt man bei anderen erstaunlich schnell, was man bei sich selbst jahrelang übersehen hat.

Zwischen den Seminarwochenenden bleibt bewusst Zeit für das echte Leben. Du kannst beobachten, ausprobieren und herausfinden, was sich für dich stimmig anfühlt und was du verändern möchtest.

So bleibt Entwicklung nicht im Seminarraum, sondern findet dort statt, wo sie zählt: in deinem Leben.

Auf einen Blick
Dauer: 12 Monate
Struktur: 12 Seminarwochenenden
Format: berufsbegleitend
Gruppengrösse: max. 12 Teilnehmende
Ort: aeon Ausbildungszentrum, 4310 Rheinfelden

Verstehen. Vertiefen. Integrieren.

Die Entdeckungsreise führt dich über zwölf Monate durch drei aufeinander aufbauende Phasen:

Verstehen – dir selbst begegnen
Eigene Prägungen, Muster und Ressourcen erkennen.

- Menschliche Entwicklung
- Natur als Erfahrungsraum
- Liebe und Wille I
- Kraft der Kommunikation I

Vertiefen – erkennen, was in dir wirkt
Innere Dynamiken, Beziehungen und familiäre Prägungen verstehen.

- Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
- Körperbewusstsein und Präsenz I
- Familiensysteme verstehen und klären
- Dynamiken in Beziehungen erkennen

Integrieren – ins Leben bringen
Erkenntnisse vertiefen und im Alltag bewusst umsetzen.

- Liebe und Wille II
- Transpersonaler Wille
- Kraft der Kommunikation II
- Körperbewusstsein und Präsenz II

Begleitende Skripte und Übungen unterstützen dich dabei, das Erlebte zwischen den Seminaren in deinen Alltag zu integrieren.

Vielleicht genau für dich?

Du stehst mitten im Leben. Vieles läuft gut und trotzdem gibt es Momente, in denen du dich fragst: **Was will ich eigentlich wirklich? Warum gerate ich immer wieder in dieselben Muster? Und was möchte ich in meinem Leben noch entdecken oder verändern?**

Die Entdeckungsreise ist für Menschen, die neugierig auf sich selbst sind und sich bewusst Zeit für ihre persönliche Entwicklung nehmen möchten.

Sie passt zu dir, wenn du:

- dich selbst und deine Reaktionen besser verstehen möchtest,
- wiederkehrende Muster erkennen und verändern willst,
- mehr Klarheit über deine Bedürfnisse, Werte und Ziele suchst,
- bewusster entscheiden möchtest, was wirklich zu dir passt,
- dir einen Entwicklungsweg mit **Tiefe**, **Struktur** und **persönlicher Begleitung** wünschst.

Du musst dafür weder in einer Krise stecken noch dein Leben komplett umkrempeln wollen.

Neugier auf dich selbst reicht für den Anfang völlig aus.

Was du aus diesem Jahr mitnimmst

Nach zwölf Monaten kennst du nicht auf alles im Leben eine Antwort, wäre ja auch ein bisschen langweilig. **Aber du kennst dich selbst ein gutes Stück besser**.

Die Entdeckungsreise kann dir helfen,

- besser zu verstehen, **warum du denkst**, **fühlst** und **handelst**, wie du es tust,
- eigene Muster früher zu erkennen – und nicht jedes Mal automatisch in sie hineinzurutschen,
- klarer wahrzunehmen, **was du brauchst und was dir wirklich wichtig ist**,
- Entscheidungen bewusster und stimmiger zu treffen,
- gelassener mit inneren Widersprüchen und Unsicherheiten umzugehen,
- Beziehungen, Beruf und deinen eigenen Lebensweg aus neuen Perspektiven zu betrachten,
- mehr Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung und Orientierung zu entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, am Ende ein «besserer Mensch» zu sein.

Sondern dich selbst besser zu kennen, klarer zu entscheiden und dein Leben bewusster nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Wie deine Reise weitergehen kann.

Die Entdeckungsreise kann der Anfang sein. Wenn du weitergehen möchtest, bietet aeon verschiedene Wege:

Persönliche Entwicklung

- Inspirationsreise – 4,5-tägiges Retreat

Professionelle Weiterbildung

- Dipl. Psychosozialer Coach
- Dipl. Berater/in in Psychosynthese
- Berater/in SGfB
- Psychosoziale Berater/in mit eidg. Diplom (HFP)
- Betrieblicher Mentor mit eidg. Fachausweis

So entscheidest du selbst, wie weit deine Reise gehen soll, für dich persönlich oder bis hin zur professionellen Qualifikation.

aeon ist anerkanntes Ausbildungsinstitut der Swiss Coaching Association (SCA) und der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung (SGfB).

Kleine Gruppe. Persönlich begleitet.

Die Entdeckungsreise findet bewusst in einer **festen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmenden** statt. So entsteht ein persönlicher und vertrauensvoller Rahmen, in dem du dich einbringen, austauschen und auch von den Erfahrungen anderer lernen kannst.

Begleitet wirst du von erfahrenen aeon Seminarleitenden mit fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung in **Persönlichkeitsentwicklung**, **Erwachsenenbildung** und der **Begleitung von Entwicklungs-** und **Veränderungsprozessen**.

Die unterschiedlichen fachlichen Hintergründe unseres Teams bringen verschiedene Perspektiven ein und machen das gemeinsame Lernen lebendig und vielseitig.

Unsere Arbeit basiert auf **klaren ethischen Grundsätzen** und einer Haltung von **Wertschätzung**, **Respekt**, **Offenheit** und **Vertraulichkeit**. Persönliche Grenzen und die Eigenverantwortung jedes Menschen werden dabei jederzeit respektiert.

Persönlich begleitet. Gemeinsam lernen. Im eigenen Tempo wachsen.

aeon Ausbildungszentrum.

Seit über 30 Jahren begleitet aeon Menschen in ihrer **persönlichen und beruflichen Entwicklung**.

In Rheinfelden verbinden wir fundiertes **psychologisches Wissen**, **Selbsterfahrung** und **praxisnahes Lernen**. Im Zentrum steht die **Psychosynthese**, ein Ansatz der humanistischen und transpersonalen Psychologie.

Kontakt & Anmeldung:
aeon Ausbildungszentrum GmbH
Im Salmenpark · Baslerstrasse 44 · 4310 Rheinfelden
061 262 32 00 · info@aeon.ch · www.aeon.ch

Wir freuen uns, dich auf deiner Entdeckungsreise zu begleiten.

Herzlichst
Petra & Nic Schweizer mit dem aeon-Team

aeon Ausbildungszentrum GmbH
Baslerstrasse 44
4310 Rheinfelden
T +41 61 262 32 00
info@aeon.ch
www.aeon.ch