


Es erwarten  
dich vier Workshops,  
in denen du wertvolle  
Einblicke in deine  
Persönlichkeit erhältst  
und dein verborgenes  
Potenzial entdeckst.

A person is seen from behind, standing on a dark horizon and raising their arms in a 'V' shape towards a vibrant sunset sky. The sky transitions from deep blue on the left to bright orange and yellow on the right, with scattered white clouds. The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. The overall mood is one of triumph, freedom, and self-discovery.

# Ganzheitlicher Workshop

# Wer bin ich (wirklich)?

# Wer will ich sein?

# Wer kann ich sein?

Vierteilige Workshopreihe zur Persönlichkeitsentwicklung  
für alle Privatpersonen, Führungskräfte oder Mitarbeiter/innen

Profitiere von  
Impulsen für deine  
Weiterentwicklung.  
Gewinne Klarheit über  
deine Ziele, setze deine  
Fähigkeiten gezielt  
ein und und gestalte  
deine Zukunft.

## Was erwartet dich?

### Kurzbeschreibung

Erkenne, wer du bist und was dich geprägt hat – und entfessele das Potenzial, das in dir steckt. Übernehme Verantwortung für DEIN LEBEN, denn es wird kein anderer tun. Erlebe ein ganzheitliches Persönlichkeits-training mit Mirjam Brox.

Auf den folgenden Seiten findest du ausführliche Beschreibungen der einzelnen Workshops sowie eine Kurz-vita der Referentin.

### Alle 4 Workshops im Überblick

Die Workshop-Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

#### **Workshop 1 – Freitag, 20.03.2025**

**Wo stehe ich heute?**

**Das Lebensrad – Meine persönliche Standortbestimmung**

#### **Workshop 2 in zwei Teilen – Freitag, 17.04.2026 und Freitag, 08.05.2026**

**Dein individuelles Persönlichkeitsprofil von Insights Discovery®**

#### **Workshop 3 – Freitag, 18.09.2026**

**Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit – Löse alte Verstrickungen**

#### **Workshop 4 – Freitag, 16.10.2026**

**Verantwortung übernehmen – Herausforderungen meistern**

**jeweils 18.30 bis 22 Uhr**

### Veranstaltungsort

VitalLoft im 2. Obergeschoss, rau Wohngefühl, Sudetenstraße 150, 73230 Kirchheim/Teck

### Teilnahme

Kosten: 120,- € je Workshop-Tag, inklusive Getränke und Snacks, zzgl. 170,- € für das Persönlichkeitsprofil von Insights Discovery®. Die Workshops können auch einzeln gebucht werden.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich – siehe Formular.

**20.03.2025**  
Workshop 1



## Workshop 1 mit Mirjam Brox

### Wo stehe ich heute?

### Das Lebensrad – Meine persönliche Standortbestimmung

von 18.30 bis 22 Uhr

#### Kurzbeschreibung

Wo stehst du aktuell in deinem Leben – und was braucht mehr Aufmerksamkeit? Mit dem Lebensrad nimmst du dir bewusst Zeit für eine persönliche Standortbestimmung. Du reflektierst deine wichtigsten Lebensbereiche, erkennst Ungleichgewichte und verstehst, wie einzelne Lebensfelder miteinander verbunden sind. So entsteht Klarheit darüber, wo Veränderung sinnvoll ist und welche Ziele dir helfen, mehr Balance, Stabilität und Zufriedenheit in deinen Alltag zu bringen.

#### Inhalte

- Persönliche Standortbestimmung
- Zentrale Lebensbereiche erkennen
- Ungleichgewichte wahrnehmen
- Lebensfelder bewusst trennen und ihre Bedeutung für dein Wohlbefinden reflektieren
- Zusammenhänge verstehen
- Ziele für mehr innere Balance setzen
- Mögliche Kollisionen identifizieren

Starte jetzt und schaffe dir einen klaren Überblick über deine Lebensbereiche, um bewusste Entscheidungen für mehr innere Balance zu treffen. Buche deinen Platz und lege den Grundstein für gezielte Veränderung.

**17.04.2026**  
**08.05.2026**  
**Workshop 2**



## **Workshop 2 in zwei Teilen mit Mirjam Brox**

### **Dein individuelles Persönlichkeitsprofil von Insights Discovery®**

von 18.30 bis 22 Uhr

#### **Kurzbeschreibung**

Bei diesem Workshop erhältst du dein persönliches Insights Discovery® Basis-Profil und damit einen klaren Überblick über deinen individuellen Stil, deine Stärken und Entwicklungspotenziale und lernst, wie deine Persönlichkeit auf andere wirkt. Das Modell mit seinen vier Farbenergien macht Verhaltens- und Kommunikationspräferenzen sichtbar, stärkt dein Selbst- und Sozialbewusstsein und hilft dir, im Miteinander klarer, respektvoller und effektiver zu agieren.

#### **Inhalte**

- Überblick über deinen persönlichen Stil, deine Interaktion mit anderen und deine Entscheidungspräferenzen
- Stärken und mögliche Schwächen erkennen
- Dein Wert für ein Team und für andere Menschen
- Effektive Kommunikation verstehen und Barrieren erkennen
- Mögliche „Blinde Flecken“ herausarbeiten
- Gegenüberliegenden Typus kennenlernen
- Kommunikation mit dem gegenüberliegenden Typus optimieren
- Vorschläge zur persönlichen Weiterentwicklung
- Präferenzwerte und Position im Insights-Typen-Rad



### **Was ist Insights Discovery®?**

Insights Discovery® ist ein modular aufgebautes Präferenzmodell, das Einsichten in den persönlichen Verhaltens-, Arbeits- und Kommunikationsstil sowie in Entscheidungsprozesse vermittelt. Das Präferenzprofil unterstützt auf schnelle, präzise und fundierte Weise eine effektivere Kommunikation, fördert die persönliche Leistungsfähigkeit und erleichtert den Umgang mit Veränderungsprozessen durch ein tieferes Verständnis von Andersartigkeit. Die Typzuordnung erfolgt über die Messung von Einstellungen sowie beurteilenden und wahrnehmenden Funktionen und wird im Typenrad als Kontextmodell dargestellt, das Individualität und Gruppendynamik abbildet. Die Methodik basiert auf einem einfachen Vier-Farben-Modell mit feuerroten, sonnengelben, erdgrünen und eisblauen Energien, die individuelle Präferenzen im Verhalten beschreiben, ohne Bewertung einzelner Farben. Validität und Reliabilität werden durch laufende Überprüfung sichergestellt.

Starte jetzt und entdecke, wie du mit deinem persönlichen Insights-Profil bewusster kommunizierst und dich sicherer in der Zusammenarbeit mit anderen bewegst. Buche deinen Platz und baue deine Stärken aus.

**18.09.2026**  
**Workshop 3**



## **Workshop 3 mit Mirjam Brox**

### **Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit – Löse alte Verstrickungen**

von 18.30 bis 22 Uhr

#### **Kurzbeschreibung**

Unsere frühen Erfahrungen prägen, wie wir fühlen, denken und handeln – oft unbewusst. In diesem Workshop richtest du den Blick auf dein inneres Kind und erkennst, welche alten Muster und Glaubenssätze bis heute wirken. Durch bewusstes Verstehen, Selbstmitgefühl und das Lösen innerer Blockaden entsteht Raum für mehr innere Stabilität, Selbstannahme und ein gestärktes Selbstwertgefühl.

#### **Inhalte**

- Verstehen, wo alles beginnt – das innere Kind
- Einflüsse auf dein heutiges Leben und deine Entscheidungen erkennen
- Negative Glaubenssätze und wiederkehrende Gedankenmuster aufspüren
- Innere Blockaden wahrnehmen und lösen
- Selbstmitgefühl entwickeln und stärken
- Ein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen

Starte jetzt und begegne dir selbst mit mehr Verständnis, Klarheit und Mitgefühl. Buche deinen Platz und schaffe die Basis für innere Freiheit und emotionale Stärke.

**16.10.2026**  
**Workshop 4**



## **Workshop 4 mit Mirjam Brox**

### **Verantwortung übernehmen – Herausforderungen meistern**

von 18.30 bis 22 Uhr

#### **Kurzbeschreibung**

In diesem Workshop erfährst du, wie deine eigenen Gedanken, Entscheidungen und Handlungen deine Lebensergebnisse prägen. Du lernst die 6 Stufen der Verantwortung nach Boris Grundl kennen und entdeckst, wie du selbst in herausfordernden Situationen deine Gefühle bewusst wahrnehmen und konstruktiv nutzen kannst. So entwickelst du Strategien, die dich vom Frust hin zu Inspiration, Klarheit und aktiver Gestaltung deiner Lösungen führen.

#### **Inhalte**

- Persönliche Lebensergebnisse erkennen
- Deinen persönlichen Einfluss darauf verstehen
- Entstehung von Lebensergebnissen – vom Denken zum Handeln zum Ergebnis
- Die 6 Stufen der Verantwortung nach Boris Grundl
- Vom Frust zur Inspiration – Gefühle in Krisensituationen wahrnehmen, verstehen und konstruktiv nutzen
- Aktiv Lösungswege gestalten und umsetzen

Starte jetzt und übernimm Verantwortung für deine Ergebnisse, um klarer, selbstbestimmter und handlungsfähiger zu werden. Buche deinen Platz und entdecke Wege, Herausforderungen konstruktiv zu nutzen.

## Kurzvita

### Mirjam Brox

Mirjam arbeitet seit 2022 als Trainerin, Coach und Sparringspartnerin. Hauptberuflich ist sie Führungskraft und nationale Key Account Managerin in einem Unternehmen der Rotkäppchen-Mumm-Gruppe – gemeinsam mit ihrem Team verantwortet sie einen Umsatz von rund 100 Mio. Euro.

Ihre Leidenschaft für Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Teambuilding begleitet sie bereits seit ihrer Jugend. Neben kontinuierlicher Weiterbildung unterstützt sie Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.

In ihrer Freizeit zieht es sie in die Berge – die Alpen hat sie bereits zu Fuß überquert.

Ein echtes Herzensanliegen ist die ehrenamtliche Leitung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch (seit Mai 2025). Jeder sechste Mensch ist davon betroffen.

Persönliche Tiefschläge haben ihre Haltung zu Leben und innerer Stärke nachhaltig geprägt. Ihr Leitsatz: „Aus Mist kann man guten Dünger machen – das Leben ist da, um gelebt zu werden.“

Mirjam ist ausgebildete Führungskraft, Trainerin und Coach (u. a. IHK Ulm, Insights Discovery®, Greator, Tobias Beck, Grundl Leadership Institut) sowie zertifiziert in Change Management (IHK), agiler Führung (IHK), agilem Projektmanagement (IHK) und Stressmanagement (IHK).

Ihre Trainingsschwerpunkte:

- Leadership Development
- Teambuilding
- Veränderungsprozesse
- Kommunikation & Konfliktmanagement
- Persönlichkeitsentwicklung
- Stressmanagement & Resilienz



Mirjam Brox ist Trainerin, Coach und Führungskraft. Mit Leidenschaft unterstützt sie Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten und Veränderung erfolgreich zu gestalten.