



**Erzdiözese München und Freising  
FACHBEREICH WELTANSCHAUUNGSFRAGEN**

## **INFOTIPP 3**

# **Persönlichkeits- trainings**

[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)  
**Sekten - Religionen - Weltanschauungen**

## VORBEMERKUNGEN

Diese Orientierungshilfe wendet sich an alle, die an Seminaren, Trainings, Ausbildungen oder Kursen teilnehmen möchten, mit dem Ziel, die Persönlichkeit zu verändern.

Gerade in einer Zeit, wo der Arbeitsmarkt immer enger wird und die wirtschaftliche Situation die ohnehin schon angespannte Situation noch verschärft, sehen nicht wenige auf dem Weg zu (Arbeitsplatz-)Sicherheit und persönlichem Glück entsprechende Angebote als eine Möglichkeit, die persönlichen Chancen zu verbessern.

Ob Meditationskurse, Chakra-readings, Kommunikationstrainings, Heilungsseminare, NLP-Trainings, Rebirthingkurse, Management-Trainings o.ä. - immer sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass der Markt in den letzten Jahren von einer bunten Fülle von "Psychoanbietern" überschwemmt wird.

Leider scheinen nur die wenigsten dieser Anbieter auf geeignete Ausbildungen verweisen zu können. Oft sind der gute Wille oder überzogene Überzeugungen von der eigensinnigen Methode einzige Grundlage für die Arbeit

mit Menschen und immer wieder wissen Geschädigte zu berichten, dass man recht rüde mit ihnen umgesprungen ist – sei es, dass man sie "rein psychisch" versucht hat zu "knacken", sei es, dass man auch vor körperlichen Übungen nicht zurückgeschreckt ist.

Meist erst hinterher, wenn die Betroffenen wieder in ihrer gewohnten Umgebung sind, merken sie, dass die Zeit im Seminar ihnen mehr geschadet als genutzt hat und sie fühlen sich - oftmals nicht zu Unrecht - ausgenutzt und letztlich vergewaltigt: Gerade in einer unsicheren Phase ihres Lebens, wo sie verletzbar waren und im gewissen Sinne auch orientierungslos, haben sie sich selbst in die Hände eines Menschen oder einer Gruppe begeben, um neue Ideen oder gute Tipps zu erhalten. Doch herausgekommen sind mehr Verwirrung und mehr Zerstörung, als Klärung und Hilfe.

Nicht selten zeichnen sich die angebotenen Seminare auch dadurch aus, dass weltanschauliche oder magische Vorstellungen vermischt werden mit vollmundigen Versprechungen und psychologischen Methoden. Da

aber oftmals weder die entsprechende psychologische Ausbildung bei den Anbietern vorhanden ist, noch die konkrete Seminar-Umgebung geeignet ist, in der Psyche des Menschen, an seinen Vorstellungen, Idealen, seinen Charaktereigenschaften, seiner Vergangenheit oder gar seinen Ängsten zu arbeiten, kann vor derartigen Anbieten nur gewarnt werden.

Ein weiteres kritisches Merkmal ist die Überzeugung, dass man alles "machen" kann: So schrecken Anbieter nicht zurück, hilfesuchenden Menschen Glück und Heil zu versprechen durch die Heilung sämtlicher Krankheiten (ob Aids oder Krebs), durch das Versprechen, nach dem Besuch des Seminars ein völlig anderer Mensch zu werden, dem Erfolg,

Anerkennung oder Geld nur so zufließen, oder durch den Hinweis, hier die richtigen Tipps und Tricks, die richtigen Hinweise zu erhalten, um den Alltag, um Beruf, Familie und Freizeit leicht und erfolgreich bewerkstelligen zu können.

Die hier vorliegende Auflistung ist recht lang und klingt an einigen Stellen vielleicht eher abstrus.

Doch einerseits spiegeln die Kritikpunkte nur jahrelange Erfahrung in diesem Markt wider, andererseits war ich darum bemüht, ein möglichst breites Spektrum von Angeboten kritisch unter die Lupe nehmen zu können und dabei die ganze Bandbreite der sensiblen und beachtenswerten Aspekte nicht zu vernachlässigen.

***Nehmen Sie sich vor dem Besuch des Kurses die Zeit, die Orientierungshilfe in aller Ruhe durchzugehen. Sollten Sie Fragen haben, stehen Ihnen die verschiedenen Beratungsstellen sicherlich gerne zur Verfügung.***

## 1. VOR DEM BESUCH DES SEMINARS

### 1.1 Allgemeine Fragen zum Seminar

- Was wird versprochen?
- Wie viele Teilnehmer sind für den Kurs eingeplant?
- Werden schnelle Lösungen versprochen?
- Wichtig: Was kostet die Teilnahme am Seminar? Fallen Folgekosten an wie Verpflegung, Unterbringung, Materialien, spätere (angeblich) notwendige Aufbaukurse etc.? Stehen Preis und Leistung in einem realistischen und gesunden Verhältnis zueinander?
- Lassen Sie sich immer Rechnungen und Quittungen ausstellen!
- Welche Ausbildung(en) können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorweisen? Wie viel Erfahrung besitzen die Mitarbeiter? Ist der Seminaranbieter schon lange auf dem Markt? Gibt es fachlich anerkannte Referenzen?
- Gibt es einen klaren Vertrag, der zwei Wochen vor Beginn in Ihren Händen ist? Beachten Sie: Unterschreiben Sie einen Vertrag niemals vor Ort, sondern nehmen Sie die Unterlagen mit nach Hause!
- Lassen Sie sich Zeit mit der Anmeldung. Melden Sie sich nicht überstürzt an! Lassen Sie sich auf keinen Fall unter Druck setzen, weder zeitlich noch finanziell (z.B. mit Hilfe von sogenannten Sonderangeboten etc.)
- Ist eine Rücktrittsklausel im Vertrag enthalten: Welche Bedingungen sollen Sie akzeptieren?
- Welche Ausschlussklauseln finden sich im Vertrag? Ist der Anbieter z.B. nicht bereit, Haftung zu übernehmen aus den direkten Folgen, die sich aus der Teilnahme am Seminar ergeben? Warum?
- Wo ist der Gerichtsstand? Ein Gerichtsstand außerhalb Deutschlands kann erhebliche Probleme bei eventuellen späteren juristischen Forderungen mit sich bringen!
- Schreiben Sie vorher auf, was Inhalt des Seminars ist. Sollte ein Anbieter im Vorfeld keine genaueren Angaben machen, seien Sie auf der Hut und beachten Sie den Leitsatz: Wer nicht sagt, was er macht, hat etwas zu verbergen!  
Im Übrigen machen Sie sich klar, dass Manipulationen nur so lange funktionieren, wie die Person nicht erkennt, dass und wie sie manipuliert wird!
- Welche Methoden werden angewandt? Stehen diese Methoden in einem Zusammenhang mit den Zielen, die Sie erreichen wollen?

- Erkundigen Sie sich vorher genau und bedenken Sie, dass man sich nicht unbedingt auf Kurstitel und Ausschreibung verlassen kann.
- Sind die Methoden weltanschaulich neutral oder werden Sie vielmehr direkt oder indirekt dazu aufgefordert, erst an etwas zu glauben, bevor es funktionieren kann? Wenn Sie alle bisherigen Erkenntnisse für falsch erachten müssen, wenn die Methode und die ihr zu Grunde liegende Ideologie allen naturwissenschaftlichen, psychologischen und/oder medizinischen Erkenntnissen widerspricht, sollten Sie ernsthaft zu zweifeln beginnen!
  - Erkundigen und beraten Sie sich vorher bei unabhängigen Stellen und Fachleuten, besorgen Sie sich Literatur, wenn Ihnen der Anbieter oder das konkrete Angebot zweifelhaft erscheinen.
  - Gibt es einen anerkannten Fachverband, der hinter dem Seminaranbieter bzw. den angewandten Methoden steht?
  - Suchen Sie nach Alternativen! Gibt es z.B. Anbieter, die das gleiche für mehr/weniger Geld anbieten? Wo liegen die Unterschiede?
  - Ein Gespräch über Ihr Vorhaben mit Freunden, Kollegen oder anderen Menschen Ihres Vertrauens ist grundsätzlich zu empfehlen.
  - Wenn Freunde oder Kollegen das Seminar schon besucht haben und diese auffallend euphorisch sind, lassen Sie sich erzählen, was Inhalt der Sitzungen war und warum sie so glücklich und zufrieden sind. Überlegen Sie: sind die Angaben und Einschätzungen realistisch?
- Tip:** Haben Sie Zweifel an den Erzählungen, warten Sie einige Zeit ab, beobachten Sie, wie sich Ihre Freunde/Kollegen nach einiger Zeit verhalten, was als Ergebnis nach 2-3 Wochen zurückbleibt, ehe Sie selbst derartige Kurse besuchen.

## 1.2 Fragen zur eigenen Motivation

- Was wollen Sie lernen?
- Werden Sie sich darüber selbst im Klaren: Was suche ich? Was brauche ich? Wonach sehne ich mich?
- Warum wollen Sie an so einem Seminar teilnehmen? Welche Ängste begleiten Sie in Ihrem Alltag?
- Wer bin ich (Frage nach dem Selbstkonzept)?
- Nehmen Sie freiwillig an diesem Seminar teil, oder werden Sie gezwungen (weil sonst der Arbeitsplatz gefährdet wäre...?, weil sonst das berufliche Weiterkommen gefährdet wäre...?)?
- Nehmen Sie sich vorher genügend Zeit zur Reflexion und überlegen Sie, was sie erreichen wollen.
- Schreiben Sie am besten vorher auf, was Sie erreichen wollen!

- Überprüfen Sie nach dem Besuch des Seminars, ob sich Ihre Erwartungen erfüllt haben!
- Sind Sie auf der Suche nach schnellen und bequemen Lösungen?

### 1.3 Weitere Anfragen und Anmerkungen

- Erzeugt das Seminar eine euphorische Stimmung, bedeutet dies noch lange nicht, dass Sie deshalb auch schon gute Leistungen im Beruf erbringen werden (in Ihrem Beruf zählen Wissen, Kosten, Produktivität u.Ä.)
- Welche Kontakte, Referenzen, Beziehungen werden vom Anbieter genannt?
- Kurse und Seminare können zwar therapeutische Wirkungen entfalten, sind aber keine Therapie!
- Sollen Sie (im Vorfeld, während des Seminars oder später) Fragebögen ausfüllen? Fragen Sie sich:
  - Sind die Fragen sinnvoll?
  - Wozu braucht man meine Angaben bzw. wozu sind die Angaben zu missbrauchen?
  - *Wollen* Sie überhaupt antworten?
- Behalten Sie immer ihre persönlichen Papiere wie Ausweis, Führerschein etc.
- Verschießen Sie Ihre Sachen im Zimmer bzw. Koffer.
- Teilen Sie Freunden oder Verwandten mit, wohin Sie fahren, bei wem Sie ein Seminar besuchen, wo und wie Sie erreichbar sind.

## 2. WÄHREND DES SEMINARVERLAUFS

- Gönnen Sie mir genügend Schlaf?
- Erhalte ich regelmäßig und ausreichend Nahrung (Essen und Trinken)?
- Werden die Mahlzeiten einseitig ausgewählt (z.B. nur vegetarische Kost) und verpflichtend vorbestimmt (nach dem Motto: "entweder dies - oder gar nichts!")
- Behalten Sie die Worte ihre Bedeutung? Muss ich viele neue Begriffe lernen? Wird die Benutzung mancher Worte verboten? Welchen Sinn hat das?
- Ich mache mir bewusst: Körperübungen sollen Distanz abbauen helfen und Sympathie bzw. Vertrauen wecken.
- Wenn aber die Übungen die Grenzen der Intimität überschreiten, ist absolute Vorsicht geboten:
  - Soll ich mich entkleiden?
  - Soll ich zulassen, dass man mich streichelt oder massiert?
  - Will ich zulassen, dass man mich an meinen Geschlechtsteilen manipuliert?
  - Finden die Übungen in Gruppen statt, so dass man nur schwerlich von Vertrauensschutz sprechen kann?
- Seien Sie absolut zurückhaltend damit, intime Details aus Ihrem Leben zu berichten. Niemals sollten Sie sich drängen lassen, intime Dinge (vielleicht auch noch vor größerer Runde) auszuplaudern! (Geschädigte wussten zu berichten, dass sie nach sexuellen Vorlieben, Wünschen oder Träumen befragt wurden oder man wissen wollte, wie oft man sich befriedigt o.ä.) Diese Informationen können (später) nicht nur gegen mich verwendet werden; auch kann die unkontrollierte bzw. nicht ausreichend vorbereitete und begleitete Konfrontation schwere emotionale und psychische Störungen hervorrufen.
- Werde ich im Beisein von Freunden, Kollegen o.ä. zur Stellungnahme gedrängt, hat dies mit Sicherheit Auswirkungen auf das Beziehungsverhältnis im Freundeskreis, am Arbeitsplatz o.ä. Gegebenenfalls kann damit der Verlust von Autorität/Respekt einhergehen!
- Wie geht man mit mir bzw. mit uns um: Achtet man meine Würde oder werde ich (vor anderen) herunter gemacht? Werde ich oder wird jemand anderes im Seminar bloßgestellt (z.B. "Du bist fett!" oder "Du bist eine Belastung für die anderen.")

- Versucht man mir einzureden, dass ich mein bisheriges Leben völlig neu bewerten muss? Werden Entscheidungen, die ich einmal getroffen habe, neu interpretiert und völlig anders bewertet?
- Wird die Realität, wird mein Alltag neu gedeutet (meist hin zu der Alternative entweder - oder)? Seien Sie sich sicher: es gibt noch viele andere Farben außer schwarz und weiß!
- Sagt man mir, dass ich selbst zu 100% für mein eigenes Leben verantwortlich bin? – Bedenken Sie: Das ist falsch!! Niemand ist für alles im Leben allein verantwortlich! Wir haben unser Leben, unsere Entscheidungen und unsere Handlungen bzw. Unterlassungen zwar zu verantworten, nicht aber in der Art, wie uns die lockere Rede glauben machen will!
- Werden mir Schuldgefühle eingeredet?
- Achtet man meine Wünsche?
- Darf ich Kritik üben? Wie geht man damit um (d.h. wird sachlich - logisch geantwortet oder werde ich nicht ernst genommen oder sogar ausgelacht?)
- Wie ist die zugrunde liegende Pädagogik ausgerichtet: Werde ich an eine freie, selbstständige und selbstbewusste Persönlichkeit herangeführt oder will man Einfluss auf und Kontrolle über mich gewinnen?
- Aber auch das andere Extrem ist bedenklich, wenn man mir einreden will, ich könne alles und müsste die anderen Menschen (also die, die das Seminar nicht besucht haben) niedriger achten als mich selbst.
- Werde ich dazu angehalten, nichts und niemandem etwas über Inhalt und Vorgehensweise des Seminars mitzuteilen?

### **3. SIE WERDEN IN IHRER FIRMA MIT PERSÖNLICHKEITSSEMINAREN KONFRONTIERT...**

- Schalten Sie den Betriebsrat ein.
- Besorgen Sie sich weitere Infos, suchen Sie Beratungsstellen auf und holen Sie unabhängige Bewertungen ein.
- Fragen Sie bei Fachverbänden, Berufsgenossenschaften nach, ob der Anbieter bzw. die angewandten Methoden bekannt und seriös sind.

#### 4. LITERATURTIPPS UND LINKS

- Bärbel Schwertfeger: Der Griff nach der Psyche. Was umstrittene Persönlichkeitstrainer in Unternehmen anrichten. Campus-Verlag, Frankfurt/New York
- Bärbel Schwertfeger: Die Bluff-Gesellschaft. Ein Streifzug durch die Welt der Karriere. Wiley-VCH, 2002
- Michael Nüchtern: Medizin, Magie, Moral - Über das Weltanschauliche in der Therapie. Stuttgart 1994
- Frank Nordhausen / Liane von Billerbeck: Psycho-Sekten, Fischer (Tb.), Frankfurt 1999
- Günter Scheich: Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechungen. Eichborn, 2001

#### Hilfreiche Links:

- Verbraucherzentrale Bayern  
<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/>
- Beratungsstellen für Sekten- und Weltanschauungsfragen  
<https://www.weltanschauungsfragen.de/beratung/sektenberatungsstellen/>

**Autor**

*Axel Seegers*  
Fachbereich Weltanschauungsfragen

**Impressum**

Fachbereich Weltanschauungsfragen  
im Erzbischöflichen Ordinariat München  
Dachauer Str. 5/V  
80335 München

Tel. 089 / 5458130  
Fax 089/ 54581315

[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)  
[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)

*Stand: November 2014*

**INFOTIPPS...**

... sind Kurzinformationen des Fachbereichs für Weltanschauungsfragen im Erzbischöflichen Ordinariat München.

In dieser Reihe sind bisher erschienen:

InfoTipp 1: Sekte – Weltanschauung – Religion

InfoTipp 2: Kontakt mit einer Sekte

InfoTipp 3: Persönlichkeitstrainings

InfoTipp 4: Nachhilfe – An wen kann man sich wenden?

InfoTipp 5: Internationale Freiwilligendienste

InfoTipp 6: Coaching an der Schule?

InfoTipp 7: Hilfswerke und Hilfsorganisationen

InfoTipp 8: Psychotherapieführer

**Ressort Grundsatzfragen und Strategie  
Fachbereich Weltanschauungsfragen**

**Dachauer Str. 5 / V. Stock  
80335 München**

**Telefon 089 - 54 58 13 0  
Telefax 089 - 54 58 13 15**

**[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)  
[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)**

**Information und Prävention  
[www.weltanschauungsfragen.de/information](http://www.weltanschauungsfragen.de/information)**

**Beratung und Seelsorge  
für Betroffene und Angehörige  
[www.weltanschauungsfragen.de/beratung](http://www.weltanschauungsfragen.de/beratung)**

**Arbeitsblätter und Materialien  
für Unterricht und Bildungsarbeit  
[www.weltanschauungsfragen.de/schule](http://www.weltanschauungsfragen.de/schule)**