

# SEMINAR CHECKLISTE

Der Lebenshilfemarkt bietet eine unüberschaubare Vielfalt an Seminaren und Angeboten. Inhalte dieser Angebote reichen von Selbstoptimierung, Selbsterfahrung hin zu Wellness und esoterischen Praktiken. Es gibt kaum etwas, was es nicht gibt. Manchmal werben diese Seminare mit zweifelhaften Zertifikaten und Abschlüssen. Für den Verbraucher ist es oft schwierig zu unterscheiden, welche Seminaranbieter seriös sind. Die folgende Checkliste soll dabei helfen, etwas genauer hinzuschauen und Angebote kritisch zu hinterfragen.

## IHRE ERWARTUNGEN

Wer keine Erwartungen hat, kann auch nicht enttäuscht werden! Dieser Satz trifft nicht auf Seminare zu. In der Regel haben Menschen implizite und explizite Erwartungen, wenn sie sich für die Teilnahme an einem Angebot entscheiden. Bevor wir nun also die Anbieter kritisch hinterfragen, gilt es, den eigenen Wünschen an das Angebot auf den Grund zu gehen. Die folgenden Fragen können dabei helfen, eine Standortbestimmung durchzuführen.

- Was verspreche ich mir von dem Angebot?
- Gehe ich alleine dorthin oder hat mich jemand dazu überredet?
- Welche neuen Kompetenzen möchte ich erwerben?
- Was sollte der Anbieter für das Geld, das ich bezahle, leisten?
- Was müsste passieren, damit ich von dem Angebot enttäuscht bin?
- Warum habe ich mich ausgerechnet für diesen Anbieter entschieden?
- Welche Ziele möchte ich durch das Angebot erreichen?
- Warum habe ich mich gerade jetzt für das Angebot entschieden?
- Was sagen meine Familie oder meine Freunde zu dem Angebot?
- Gibt es Aspekte, die mir ein komisches Gefühl bereiten?



## RAHMENBEDINGUNGEN

Die folgenden Fragen können mit **JA** oder **NEIN** beantwortet werden. Je mehr Fragen Sie mit **NEIN** beantworten, desto vorsichtiger sollten Sie mit dem Angebot/Seminar sein.

### NEIN

- Haben Sie Gelegenheit, einen Preisvergleich mit anderen Anbietern zu machen?
- Haben sie genügend Zeit für eine Entscheidung bekommen?
- Konnten Sie Ihre Entscheidung mit vertrauten Menschen absprechen?
- Gab es eine Gelegenheit, den Leiter persönlich kennenzulernen?
- Gibt es eine Rücktrittsmöglichkeit aufgrund von Krankheit?
- Gab es eine Gelegenheit für ein Vorgespräch und Nachfragen?
- Gibt es überprüfbare Ziele und Inhalte, womöglich sogar einen Seminarplan?
- Ist Teilnehmern die Inanspruchnahme von Folgeangeboten/ Einzeldienstleistungen freigestellt?
- Dürfen Sie jedem von den Inhalten des Seminars erzählen? Gibt es eine Geheimhalteklauseel?
- Findet Werbung freiwillig statt?

## INHALTE

### NEIN

- Werden die Inhalte und Ziele des Seminars offengelegt?
- Sind die Methoden wissenschaftlich anerkannt?
- Erwerben Sie durch das Seminar ein Zertifikat? Ist dieses Zertifikat in der Fachwelt anerkannt?
- Wird die Zufriedenheit der Teilnehmer anonym evaluiert?
- Sind die Anbieter offen für Verbesserungsvorschläge und Kritik?
- Sind die inhaltlichen Aussagen nachprüfbar?
- Wird Ihnen ein Skript ausgehändigt?



## SETTING

### NEIN

- Ist Raum für kritische Fragen?
- Wird mit Störungen konstruktiv umgegangen?
- Begegnet Ihnen der Leiter auf Augenhöhe?
- Gibt es eine politische oder religiöse Botschaft in den Seminarinhalten? Falls ja, sind Sie damit einverstanden?
- Hält sich der Anbieter aus privaten Angelegenheiten heraus?
- Dürfen Sie mit anderen Menschen über die Erfahrungen sprechen, die Sie in dem Seminar gemacht haben?
- Können Sie den Sinn der Seminarregeln nachvollziehen?
- Wird respektvoll über Nichtanwesende oder diejenigen, die abgebrochen haben, gesprochen?
- Hält der Leiter eine angemessene Distanz zu den Teilnehmern?
- Dürfen Teilnehmer private Dinge bei sich behalten?
- Besteht genügend Raum, sich aus Übungen und einzelnen Sequenzen herauszunehmen?
- Können Sie sich emotional gut vom Leiter und den Seminarinhalten distanzieren?
- Ist das Abrechnungssystem (z. B. für Zusatzleistungen) nachvollziehbar?
- Ist transparent, welche Dozenten die Seminare abhalten?
- Haben die Dozenten genügend Fachexpertise oder sind sie gar in einem Berufsverband organisiert?
- Wahrt der Anbieter körperliche/ sexuelle und emotionale Distanz?
- Lässt die Dynamik in der Gruppe genügend Raum für persönliche Entscheidungen?

Ziel dieses Fragenkataloges ist es, Verbraucher des Lebenshilfemarktes zu kritischen Fragen und einem genauen Blick zu ermuntern. Es geht nicht darum, Angebote pauschal zu verurteilen, sondern Verbrauchern zu helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen und ein Gespür dafür zu entwickeln, ob die jeweiligen Angebote unseriös, konflikthaft oder sogar gefährlich sind.

Falls Sie sich dennoch unsicher sind oder Fragen an einen Experten haben, können Ihnen folgende Informations- oder Beratungsstellen weiterhelfen:

Zebra-BW  
Gartenstr. 15  
79098 Freiburg  
0761 48898296  
[www.zebra-bw.de](http://www.zebra-bw.de)  
[info@zebra-bw.de](mailto:info@zebra-bw.de)