Der Jahreskreis im Inneren: die Details

Themen, Methoden und Ablauf im Detail

Meine Arbeitsweise

- Wissensvermittlung
- Selbst- sowie Gruppenreflexion
- Unterlagen für den Alltag (gedruckt oder digital)
- Raum für gezielte Fragen und Situationen
- Offen, humorvoll und tiefgründig zugleich. So individuell und anpassungsfähig wie möglich.

Meine Methoden

- Systemisches Coaching
- Kommunikationstechniken
- Das iTYPE-Persönlichkeitsverfahren
- NLP-Methodiken (ausschließlich in der positiven Anwendung)
- Perspektiven aus altem Wissen der Naturvölker

Der Rahmen an jedem Samstag

10:00 bis 17:00 Uhr – Salamander-Areal – 70806 Kornwestheim

> **Ankommen**
> Jeder der sechs Tage beginnt mit einem Ankommen. Im eigenen Körper, im Atem, im Moment. Kein reines Ritual, sondern gelebte Resilienz, denn was du im geschützten Raum übst, trägst du auch in deinen Alltag.

> **Lösungswege und Umsetzung**
> So individuell wie möglich. Zu jedem Punkt gibt es neben der Wissensvermittlung Alltags-Übungen, die du direkt ausprobieren kannst. Inklusive Tipps, wie du deine Veränderungen konsequent, in deinem Tempo, in deinen beruflichen Alltag und in dein Leben integrierst.

> **Raum für Austausch**
> Manchmal nimmt es schon ganz viel Druck, wenn eine andere Frau sagt: „Mir geht es genauso.“ Also nehmen wir uns bewusst die Zeit und den Raum für euren Austausch. So profitierst du, neben meinem Coaching, auch von den Geschichten und Lösungswegen der anderen Teilnehmerinnen.

> **Bewusster Abschluss**
> Jeder Tag endet mit einem bewussten Abschluss, damit das Erlebte nicht nur verstanden, sondern auch in deinem Körpergedächtnis verankert wird.

> **Und zwischen den Terminen?**
> Meine Tür ist offen.

Die sechs Samstage im Detail

1 Führung

Wie führe ich mich eigentlich selbst? In meinem Beruf und Leben?

Selbstreflexion und Bestandsaufnahme
Bevor wir mit klassischen Führungsthemen starten, geht der Blick zuerst zu dir. Dafür nehmen wir unter anderem den iTYPE-Leadership, um konkreter in deine Persönlichkeit zu gehen. Das Ergebnis nehmen wir im gesamten Prozess immer wieder zur Hand, damit du deine Muster und deren Veränderung immer besser erkennen kannst.

Herausforderungen als Frau in Führung
Wo genau liegen deine konkreten Herausforderungen im Alltag? Mit welchen Vorurteilen hast du zu kämpfen? Wo hast du zum Beispiel selbst bremsende Glaubenssätze, wie du zu führen hast? Wir machen den Realitäts-Check.

Dein Zielbild
Was sind eigentlich deine konkreten Ziele? Wie willst du diese erreichen? Wie sehen deine Meilensteine aus? In welchen Bereichen hast du welche Ziele, und wie integrierst du diese ins große Ganze? Inklusive Zieltrance-Reise am Ende des Tages, um dein Bild zu verankern.

2 Kommunikation

Wie kommuniziere ich, dass auch das gehört wird, was ich sagen möchte?

Deine Kommunikationsmuster
„Ich verstehe, was du sagst, aber nicht, was du meinst." *(Roger Cicero, „Zieh die Schuh aus")*
Gute Kommunikation ist nicht einfach gute Rhetorik. Sie ist vor allem Klarheit für unbewusste Emotionen, Glaubenssätze und Absichten. Bevor wir also mit der Methodik beginnen, geht es erst einmal in deine tieferen Muster. Alles andere ist Training und hilft dir wenig in Stress-Situationen.

Der schmale Grat
Worte, die ankommen, statt nur gesagt zu werden. Und die nicht als „zu emotional" oder „zu hart" abgetan werden, nur weil eine Frau sie spricht. Zwischen zu weich und zu dominant liegt dein Bewusstsein. Gerade Frauen kennen dieses ständige Austarieren. Wir finden deine eigene, klare, authentische Stimme. Nicht den Ton, der von dir erwartet wird.

Individuell statt in Phrasen
So individuell wie möglich. Mit Alltags-Übungen und Umsetzungstipps, die zu deiner Situation passen.

3 Verantwortung

Wo höre ich eigentlich auf, meine Position auszufüllen, und fange an, alles Mögliche mitzutragen?

Deine Rolle, klar umrissen
Kümmererin, Mutter der Kompanie, Kummerkasten, Blitzableiterin. Viele Frauen in Führung übernehmen unbewusst Aufgaben, die gar nicht zu ihrer Position gehören. Was ist wirklich dein Fokus, was hast du dir einfach aufgeladen, und wie bekommst du das wieder verändert, ohne die Kratzbürste auszupacken oder im Tal der Tränen zu versinken?

Klarheit als Führungsinstrument
Wir machen aufrichtig sichtbar, wo deine Grenzen heute liegen. Ob sie dir dienen oder ob du sie erweitern kannst, ja vielleicht sogar musst. Für dich, dein Team, deine Organisation. Entschlossen, glaubwürdig und gleichzeitig empathisch.

Selbstfürsorge im Führungsalltag
Konkrete Wege, deiner Rolle treu zu bleiben, mitten im Termindruck, im Team, in der Verantwortung für andere. Als Grundhaltung. Für dich und dein Team.

4 Umgang mit Widerstand

Wie gehe ich mit Widerstand um? Meinem eigenen und dem von anderen?

Dein eigener Widerstand
Gerade wenn Führung von einer Frau noch immer anders bewertet wird als von einem Mann, wird der innere Widerstand laut. Manchmal sind sich Kopf und Herz einfach uneinig, was nun das Richtige in der Situation ist. Wir finden heraus, wann welcher Impuls sich bemerkbar macht, um seine Anzeichen zu erkennen und das Für und Wider zu erarbeiten, und nicht, um ihm blind zu vertrauen und zu folgen.

Widerstand von außen
Die entscheidende Frage ist immer: Wollen die Menschen im Team partout nicht, oder wissen sie nicht, wie sie mit der Entscheidung umgehen sollen? Das ist einer der entscheidenden Punkte für dein weiteres Vorgehen. Wir schauen hin, wie du den Unterschied erkennst.

Souverän, sicher und empathisch statt verbissen und unnahbar
Wir finden die feine Linie zwischen Abwehr und echter, innerer Stabilität.

5 Energie und Resilienz

Woher nehme ich meine Energie, und wo verliere ich sie, ohne dass es mir bewusst ist?

Deine Energiequellen erkennen
Nicht jede Aufgabe kostet gleich viel. Manche geben dir sogar Kraft zurück. Der **iTYPE** hilft dir dabei, deine eigene Energiequelle noch genauer zu verstehen, nicht nur einmalig, sondern als Begleiter durch den ganzen Prozess.

Deine stillen Energiefresser
Sie haben viele Namen: Mental Load, Burnout, kontinuierlicher Erschöpfungszustand. Wir gehen auf Entdeckungsreise, welche es bei dir sind, um sie Schritt für Schritt zu verändern, sie umzustrukturieren oder einfach in die Tonne zu treten. Was es eben braucht, damit du stets größtmöglich in deiner Kraft bist.

Resilienz, die trägt
Nicht permanentes Durchhalten und Ertragen, sondern die beständige Fähigkeit, zu halten und zu tragen. Die Wellen des beruflichen Lebens leichter zu nehmen. Aus dem Sitzen aufzustehen, statt den längeren Weg vom Boden aus zu nehmen. Deine Resilienz sorgt dafür, dass du gar nicht erst so tief fällst. Gestärkt in deiner weiblichen Kraft, mit einem Ur-Vertrauen auf dich und deine Kompetenzen.

6 Vertiefung mit Fokus

Welches Thema trägt dich am weitesten, wenn du von hier aus weitergehst?

Vertiefung mit Fokus
Wir schauen gemeinsam zurück auf die vergangenen fünf Samstage und vertiefen genau das eine Thema, das für euch als Gruppe am meisten Substanz für den weiteren Weg hat.

Dein Vision-Board
Am Nachmittag wird es greifbar. Dein Weg, sichtbar gemacht, zum Anschauen, Anfassen, Mitnehmen. Kein Kopf-Konzept mehr, sondern etwas, das dich täglich an dich selbst erinnert.

Ausklang
Locker, im Kreis, wie er von Anfang an gedacht war. Kein abruptes Ende, sondern ein bewusstes Verabschieden voneinander und von dem, was hier gemeinsam entstanden ist.

Dies ist kein Netzwerktreffen.
Es ist Entwicklung, in Gemeinschaft. Ich bin diejenige, die zuhört, stört und hält.
Alles zur richtigen Zeit.