



# SHINE!

## Das exklusive Programm für (zukünftige) Leading Moms

“Den Spagat zwischen Herzenskarriere und Familie bestmöglich und mit Fokus auf deine Bedürfnisse meistern – vorbereitend oder mittendrin.“

- 6 Module plus Catch-up (insg. 15 Wochen).
- 6 x 3 Stunden 1-1-Begleitung + Workbook/Übungen
- Online an deinem Wohlfühlort
- Bonus: Learnings aus 20 Jahren Erfahrung, u. a. als Führungskraft und Mutter in der Stahlbranche, Consultant, Dozentin, Female Leadership Coach, Life Design & Systemische Coach und Resilienz-Trainerin

## 1 | The System & You

In Modul 1 nehmen wir erstmal Druck raus und schaffen eine kleine Insel der Ruhe. “It’s the System” hilft dir, zu verstehen, dass du nicht der Fehler bist! Das Gefühl, nicht zu genügen, ist für fast alle Frauen spürbar. Leider können wir das System nicht so schnell ändern, nur bestmöglich damit umgehen – und dafür hilft das Verstehen!

Dann besprechen wir, was du persönlich aus diesem Programm mitnehmen möchtest und setzen deine Top-Schwerpunkte, denn “one does not fit all”!



# System  
# Gesellschaft  
# Hürden



# Resilienz  
# Stressmanagement  
# Tools

## 2 | Your Mental Health

Deine mentale (und körperliche) Gesundheit sind weitere Schlüssel zu mehr Energie als Mutter und Führungskraft. Im Modul 2 lernst du viel über Mental Health und kannst Begriffe wie Resilienz, Mindfulness, Neuroplastizität und Growth Mindset für dich einordnen.

Du gewinnst Klarheit über die wichtigsten Tools zur Selbstfürsorge und testest, was dir persönlich besonders helfen kann, mit deiner Gesundheit achtsam umzugehen und dich insgesamt kraftvoller zu fühlen.

## 3 | Inner Work

In diesem Modul stehst du mit deinen tiefen Überzeugungen im Fokus, denn innere Stärke erwächst aus Klarheit. So lassen sich Prioritäten ableiten, die neue Energie für dich, deinen Job und deine Familie freisetzen.

Du erhältst eine persönliche, wertvolle Landkarte mit deinen tiefen Überzeugungen, Werten und Antreibern und lässt Belastendes los. Und die Karte enthält auch Grenzen, denn so fällt es dir viel leichter, entspannt zu navigieren – versprochen!



# Prioritäten  
# Werte  
# Grenzen



# Rollen  
# Perfektionismus  
# Support-System

## 4 | New Roles, new Rules

Wie kann Vereinbarkeit bestmöglich gelingen? Welche Rolle spielt ggfs. der/die PartnerIn und dein Support-System? Welches Bild einer „guten Mutter“ hast du und entspricht das wirklich deinen Werten? Und welchen Anteil haben Perfektionismus und Sozialisierung?

Nach diesem Modul erlaubst du dir, stark für dich und deine Überzeugung einzutreten, auch mal „Nein“ zu sagen und dir bewusste Pausen zu erlauben. Du setzt klare Prioritäten und gewinnst damit Kraft zurück, die dir in der Vielfalt deiner Rollen zugute kommt.

## 5 | Empowering You

Im Modul 5 geht es um (Female) Leadership, Team- und Selbstführung. Du kennst danach Führungsmodelle, siehst ganz klar, welche Karrierevision und welches Umfeld du brauchst und wie du das mit deiner Familienplanung vereinbaren kannst.

Du erlaubst dir erste Mutausbrüche. Außerdem erfährst du viel über gelingende Kommunikation, Teamdynamik und Konflikte und lernst, die kritischen Stellen zu erkennen und relaxt(er) damit umzugehen.



# Leadership  
# Kommunikation  
# Konflikte



# Learnings  
# Netzwerke  
# My Plan

## 6 | Go, Girl!

Jetzt geht es nochmal nur um dich und deine Ziele. Wir erstellen einen Plan, wie du mit deinen Ressourcen die wichtigsten Learnings in den Alltag „retten“ kannst, dran bleibst und was du ggfs. noch brauchst, z. B. Netzwerke, Mentorinnen oder Allys, um kraftvoll loszugehen.

Nach vier Wochen treffen wir uns für ein Catch-up - Was klappt gut? Wo hakt es noch? Welche Routinen und Gewohnheiten hast du schon implementiert und - last but not most important - wie geht es dir jetzt?

### Von der Fremdbestimmung zur (selbst)bewussten, kraftvollen Entscheidung für deine Herzenskarriere

Mit dem ganzheitlichen Coaching- & Mentoring-Programm **SHINE!** bist du durch Klarheit und neue Energie gut für die herausfordernde Doppelrolle als ambitionierte Leading Mom gewappnet.

So kannst du diese besondere Lebensphase bestmöglich genießen!