

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

SHINE!

Das exklusive Programm für (zukünftige)
Leading Moms



module 1-5

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
Achtsamkeit

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.

5 | 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 Mitausbrüche. 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?

“Mit dem ganzheitlichen Coaching- & Mentoring-Programm **SHINE!** bist du durch mehr **Klarheit, Fokus** und **Energie** bestmöglich für die herausfordernde Doppelrolle als ambitionierte **Leading Mom** gewappnet und kannst du diese besondere Lebensphase auch wirklich genießen!”





Auf einen Blick

- Exklusives 1-1-Programm
- 6 Module plus Catch-up nach 4 Wochen (15 Wochen Zusammenarbeit)
- Je Modul 3 Stunden intensive Begleitung, insgesamt 20 Stunden Coaching/Training
- Online an deinem Wohlfühlort
- Bonus: Workbook/Impulse für die Arbeit zwischen den Sessions

Basis:

- Learnings aus 20 Jahren relevanter Erfahrung, u. a. als Führungskraft und Mutter von Kleinkindern (in der Stahlbranche), Consultant, Dozentin, Kommunikationstrainerin und -beraterin, Life Design Coach, Systemische Coach und Resilienz-Trainerin.
- Interviews mit Frauen, die wegen "Nicht-Vereinbarkeit" aus dem Job ausgestiegen sind. Meine Frage: Was hättet ihr gebraucht?
- Wissenschaftliche Empfehlung

Dein Investment

4.600 EUR wenn dein Unternehmen bezahlt

3.800 EUR wenn du selber zahlst

~~3.800 Euro~~
2.800 Euro Special Price zur Gründung (über Newsletter Mom Hunting), nur für Starts in Q1 2025, Worksheets zur Weiterarbeit (statt Workbook)

Special

Perfect Fit:

- Du bist **Mom** oder denkst über Familienplanung nach UND
- Du bist **Führungskraft** oder überlegst, es zu werden
- Beide Bereiche deines Lebens sind dir in etwas **gleich wichtig** (denn daraus entsteht der Konflikt)
- Du bist bereit, deine Muster zu hinterfragen, viel zu lernen und auszuprobieren
- und dir alle 14 Tage nachmittags von 16-19 Uhr Zeit zu nehmen
- Du hast richtig Lust, dich weiterzuentwickeln und bist mit Spaß dabei

Alles yes? Dann melde dich gerne für ein unverbindliches Vorgespräch mit Mini-Energie-Check. Aber sei schnell, in Q1 vergebe ich nur 6 Plätze. Ich freue mich auf dich.