



SIGNATURE SELF-LEADERSHIP · 1:1
ONLINE

Bei sich bleiben. Klar entscheiden. Sich selbst führen.

Neun Wochen individuelle Begleitung
für reflektierte Fach- und
Führungskräfte, Selbstständige und
leise Leistungsträger, die nicht länger
nur funktionieren möchten.

- 9 WOCHEN · 1:1 ONLINE
- START MIT 120 MINUTEN
STANDORTANALYSE
- 8 VERTIEFENDE EINHEITEN À 90 MINUTEN
- WORKBOOKS UND TRANSFERIMPULSE
INKLUSIVE
- INVESTITION: 2.082,50 € BRUTTO





WENN LEISTUNG NICHT MEHR TRÄGT

Sie wissen, was zu tun ist.
Doch innerlich verlieren Sie sich dabei.

Sie übernehmen Verantwortung, denken voraus und halten vieles zusammen. Trotzdem zweifeln Sie länger als nötig, übergehen eigene Bedürfnisse oder merken erst zu spät, dass eine Grenze längst überschritten wurde.

Wenn sich daran nichts verändert, wird Funktionieren zum inneren Dauerzustand:

Entscheidungen kosten unnötig viel Kraft. Äußere Erwartungen werden wichtiger als die eigene Wahrnehmung. Und selbst Erfolg fühlt sich nicht wirklich sicher an.

„Selbstführung beginnt dort, wo Sie sich nicht länger übergehen, um allem anderen gerecht zu werden.“

DER PSYCHOLOGISCHE WEG

Von automatischer Anpassung zu innerer Führung.

1

Verstehen

Sie erkennen, welche biografischen Erfahrungen, Rollen und Muster Ihr heutiges Handeln prägen.

2

Regulieren

Sie nehmen Stressreaktionen früher wahr und gewinnen Abstand zu automatischen Impulsen.

3

Entscheiden

Sie orientieren sich stärker an Ihren Werten, Bedürfnissen und Prioritäten.

4

Abgrenzen

Sie setzen Grenzen, bevor Überforderung, Rückzug oder innere Härte entstehen.

5

Integrieren

Neue Entscheidungen werden zu einer verlässlichen Selbstführung im Alltag.

Für wen diese Begleitung gedacht ist

Für kompetente, feinfühlig Menschen, die im Außen viel tragen und im Inneren klarer, ruhiger und verlässlicher bei sich bleiben möchten - ohne härter zu werden oder sich weiter zu optimieren.

WOCHEN 01-05

Verstehen, regulieren und sicher entscheiden.

Jede Einheit wird an Ihre
Persönlichkeit, Ihre biografischen
Prägungen und Ihre aktuelle Lebens-
und Arbeitssituation angepasst.

01

Standortanalyse

120 Min

Ihre persönliche Selbstführungsbiografie

- Lebensrad, Biografiearbeit und Genogramm
- Übernommene Rollen, Erwartungen und frühe Anpassungsmuster
- Aktuelle Belastungen, Ressourcen und Entwicklungsziele
- Eigenes Analyse-Workbook zur Vor- und Nachbereitung

ZIEL: SIE VERSTEHEN, WAS SIE HEUTE STEUERT - UND WO IHRE VERÄNDERUNG BEGINNT.

02

Antreiber & Muster

90 Min

Erkennen, was im Hintergrund Ihr Handeln bestimmt

- Innere Antreiber wie „Sei perfekt“, „Sei stark“ oder „Mach es allen recht“
- Perfektionismus, Überverantwortung und Anpassung verstehen
- Automatische Reaktionen früher erkennen

ZIEL: ALTE MUSTER WERDEN SICHTBAR UND VERLIEREN IHRE UNBEWUSSTE MACHT.

03

Selbstregulation

90 Min

Nervensystem und Emotionen bewusst führen

- Persönliche Stress- und Schutzreaktionen verstehen
- Gefühle wahrnehmen, benennen und einordnen
- Vom inneren Alarm zurück in Handlungsfähigkeit finden

ZIEL: SIE REAGIEREN WENIGER AUTOMATISCH UND BLEIBEN AUCH UNTER DRUCK BEI SICH.

04

Selbstwert

90 Min

Innere Sicherheit jenseits von Leistung aufbauen

- Selbstwert von Leistung, Zustimmung und Anerkennung lösen
- Den inneren Kritiker von der eigenen Stimme unterscheiden
- Eigene Stärken und Bedürfnisse ernst nehmen

ZIEL: IHR WERT STEHT AUF EINEM EIGENEN FUNDAMENT - NICHT AUF FREMDER BESTÄTIGUNG.

05

Entscheidungen

90 Min

Klar entscheiden und sich selbst vertrauen

- Werte, Bedürfnisse und Prioritäten als inneren Kompass nutzen
- Grübeln, Absicherungsdruck und Entscheidungsaufschub reduzieren
- Stimmige Entscheidungen treffen und vertreten

ZIEL: SIE ENTSCHEIDEN AUS INNERER KLARHEIT STATT AUS ANGST ODER ANPASSUNG.



WOCHEN 06-09

Grenzen halten, Kraft lenken und integrieren.

Keine Selbstoptimierung, sondern eine psychologisch fundierte Entwicklung, die in Ihrem Alltag tatsächlich tragfähig wird.

06

Bedürfnisse & Grenzen

90 Min

Sich abgrenzen, ohne hart zu werden

- Eigene Bedürfnisse und Frühwarnsignale rechtzeitig wahrnehmen
- Schuldgefühle, Harmoniezwang und Angst vor Ablehnung verstehen
- Zwischen Verantwortung und Überverantwortung unterscheiden
- Innere Grenzen klären, bevor äußere Grenzen nötig werden

ZIEL: SIE SCHÜTZEN IHRE KRAFT UND BLEIBEN ZUGLEICH VERBUNDEN.

07

Energie & Fokus

90 Min

Die eigene Kraft bewusst statt reaktiv einsetzen

- Energieräuber, Überforderung und mentale Last erkennen
- Prioritäten realistisch setzen und Verantwortung ordnen
- Tragfähige Routinen für Fokus, Pausen und Regeneration entwickeln
- Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit neu kalibrieren

ZIEL: IHRE ENERGIE FOLGT IHRER KLARHEIT - NICHT JEDEM ÄUSSEREN ANSPRUCH.

08

Selbstsabotage & Wandel

90 Min

Neue Entscheidungen im Alltag verankern

- Aufschieben, Rückzug und innere Gegenbewegungen verstehen
- Schutzfunktion alter Gewohnheiten würdigen und verändern
- Kleine, verlässliche Handlungen statt radikaler Selbstoptimierung
- Rückschritte als Information statt als persönliches Versagen nutzen

ZIEL: SIE HANDELN ZUNEHMEND SO, WIE ES IHRER HEUTIGEN HALTUNG ENTSPRICHT.

09

Integration

90 Min

Ihr persönliches Self-Leadership-System

- Fortschritte und Wendepunkte des gesamten Weges reflektieren
- Persönliche Frühwarnsignale und Ressourcen zusammenführen
- Entscheidungs-, Grenzen- und Selbstregulationsplan entwickeln
- Nächste Entwicklungsschritte konkret festlegen

ZIEL: IHRE SELBSTFÜHRUNG BLEIBT AUCH NACH DEM PROGRAMM IM ALLTAG ABRUFBAR.



WAS SICH FÜR SIE VERÄNDERT

Sie führen sich selbst klarer. Und bleiben auch unter Druck bei sich.

Psychologisch wirksame Selbstführung verändert nicht nur, was Sie tun. Sie verändert, aus welchem inneren Zustand heraus Sie entscheiden, handeln und Verantwortung übernehmen.

Früher wahrnehmen

Sie erkennen Stress, Überforderung und Grenzüberschreitungen, bevor Sie nur noch reagieren.

Emotional stabiler bleiben

Gefühle dürfen da sein, ohne automatisch Ihre Entscheidungen zu bestimmen.

Klarer entscheiden

Sie richten sich stärker an Ihren Werten und Prioritäten aus statt an Erwartungen.

Gesunde Grenzen halten

Sie unterscheiden Verantwortung von Überverantwortung und schützen Ihre Kraft.

Dem eigenen Urteil vertrauen

Fremde Reaktionen werden zur Information - nicht mehr zum Maßstab Ihres Wertes.

Veränderung verankern

Neue Routinen und Entscheidungen tragen auch dann, wenn der Alltag wieder anspruchsvoll wird.

IHRE INVESTITION

2.082,50 €

brutto · 1.750,00 € netto

Für die vollständige 9-Wochen-Begleitung. Ratenzahlung nach Vereinbarung möglich.

ENTHALTEN

- Neun individuelle 1:1 Einheiten
- 120 Minuten Standortanalyse
- Acht Vertiefungseinheiten à 90 Minuten
- Persönliche Workbooks und Transferimpulse
- Individuelles Self-Leadership-System
- Begleitung online, flexibel terminierbar

Alle Preise verstehen sich inklusive bzw. zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer wie ausgewiesen. Eine steuerliche Absetzbarkeit hängt von Ihrer individuellen Situation ab und sollte fachlich geprüft werden.



IHR NÄCHSTER SCHRITT

Ihre Klarheit war immer da. Jetzt darf sie führen.

In einem kostenlosen Erstgespräch klären wir, wo Sie heute stehen, welche Situationen Sie verändern möchten und ob Signature Self-Leadership der richtige Weg für Sie ist.

Kein Druck. Keine Selbstoptimierung. Nur ein klares Gespräch über das, was Sie künftig anders führen möchten.

KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH ANFRAGEN

Janine Katharina Pötsch

Wirkungs-Architektin · Gründerin von GEKONNT WIRKEN®

+49 173 16 21 464 · jkp@gekonnt-wirken.de

gekonnt-wirken.de · Schliersee · DACH-Region

