

SICHTBAR. STARK. FEMALE LEADERSHIP.

Eine Entwicklungsreise für Frauen, die ihre Führungskraft von innen heraus stärken wollen

“

Nicht lauter werden, sondern klarer. Nicht härter werden, sondern wirksamer.

”

Führung braucht heute mehr als Fachlichkeit, Organisationstalent und Durchhaltevermögen. Sie braucht innere Klarheit, Selbstvertrauen, emotionale Stabilität und die Fähigkeit, auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig, präsent und menschlich zu bleiben. Gerade Frauen in Führungsrollen bewegen sich häufig in einem besonderen Spannungsfeld: Sie wollen wirksam sein, ohne sich zu verbiegen. Klar auftreten, ohne hart zu werden. Verantwortung übernehmen, ohne sich selbst zu verlieren. Sichtbar werden, ohne sich ständig beweisen zu müssen.

Diese Entwicklungsreise lädt dazu ein, Führung von innen heraus zu stärken. Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, Selbststärkung und Selbstkompetenz – als Fundament für gesunde, klare und positive Führung. Der wissenschaftlich fundierte PERMA-Lead-Ansatz dient dabei als roter Faden: Was stärkt mich? Was gibt mir Orientierung? Wie bleibe ich in Verbindung mit meinen Ressourcen, Werten und meiner Wirkung? Und wie kann ich erste Impulse daraus auch in die Führung anderer übertragen?

Die Reise verbindet zwei intensive Präsenztage mit drei kompakten Online-Impulsen und drei weiteren Mikro-Impulsen via Mail zur Vertiefung, Übung und Integration. Zwischen den Terminen bleibt Raum für Reflexion, Ausprobieren und Transfer in den Führungsalltag. So entsteht kein einmaliges Seminarerlebnis, sondern ein Entwicklungsprozess, der stärkt, klärt und ermutigt.

Für Frauen, die ihre Führungsrolle noch bewusster und kraftvoller gestalten möchten.

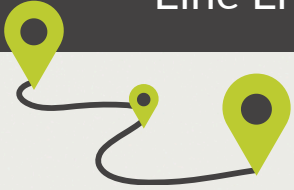
Die Teilnehmerinnen ...

- stärken ihre Selbstführung und Selbstkompetenz,
- reflektieren ihre Führungsrolle und persönliche Wirkung,
- erkennen eigene Ressourcen, Werte und Kraftquellen,
- gewinnen Sicherheit für sichtbares und stimmiges Auftreten,
- erhalten erste konkrete Impulse für Positive Leadership im Team.

Ich bin deine Reisebegleitung:

Dr. Kati Dürrenfeld





Übersicht der gemeinsamen Reise-Route



Präsenztag 1: Ankommen in der eigenen Führungskraft

Selbstführung als Fundament starker und sichtbarer Führung

Auftakt, Standortbestimmung, PERMA Lead als roter Faden, eigene Führungsrolle, Ressourcen, Stärken, Selbstbild und erste persönliche Entwicklungsziele.



Online-Etappe 1: Mein innerer Kompass

Meaning: Werte und Sinn in meiner Führung.

Was gibt meiner Führung Richtung? Welche Werte sollen mein Handeln prägen? Woran möchte ich mich orientieren, wenn es anspruchsvoll wird?



Online-Etappe 2: Mein Blick auf Menschen

Relationships: Haltung, Menschenbild und Beziehungsgestaltung

Wie sehe ich die Menschen, die ich führe? Welche Haltung prägt meine Kommunikation? Wie kann ich Beziehungen so gestalten, dass Vertrauen, Entwicklung und Zusammenarbeit wachsen?



Online-Etappe 3: Meine innere Stabilität

Selbst- und Stressregulation: klar, souverän und wirksam bleiben unter Druck

Wie reagiere ich unter Stress? Was hilft mir, präsent und handlungsfähig zu bleiben? Wie kann ich mich selbst regulieren, bevor ich andere führe?



Präsenztag 2: Stark bleiben. Sichtbar wirken. Positiv führen.

Integration, Transfer und erste Schritte in die Führung anderer

Der Abschlusstag verbindet die persönlichen Erkenntnisse der Reise zu einem stimmigen Führungsbild. Die Teilnehmerinnen integrieren Werte, Haltung, Ressourcen und Regulationsstrategien in ihr eigenes Führungsverhalten und entwickeln erste konkrete Ideen, wie sie Positive Leadership auch in der Führung anderer leben können.



Präsenztag 1

Ankommen in der eigenen Führungskraft

Selbstführung als Fundament starker und sichtbarer Führung

Der erste Präsenztag bildet den kraftvollen Auftakt der Reise. Die Teilnehmerinnen nehmen sich bewusst Zeit, um aus dem Funktionieren auszusteigen und sich mit ihrer eigenen Führungsrolle, ihren Ressourcen und ihrer inneren Haltung zu verbinden.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Was brauche ich, um mich in meiner Führungsrolle klar, stabil und wirksam zu erleben? Entlang des PERMA-Lead-Ansatzes aus der Positiven Psychologie erkunden die Teilnehmerinnen, welche Faktoren sie persönlich stärken: Positive Emotionen, Engagement, tragfähige Beziehungen, Sinn und Wirksamkeit. Dabei geht es nicht um theoretisches Wissen, sondern um konkrete Selbstreflexion und erlebbare Impulse für den (Selbst-)Führungsalltag.

Die Teilnehmerinnen schauen auf ihre eigene Energie, auf Ressourcen und auf Situationen, in denen sie sich bereits stark und wirksam erlebt haben und verankern sich in dem, was ihre Führungskraft ausmacht und weiter stärken soll.

Inhaltliche Orientierung:

- Einführung in Positive Leadership und PERMA von Martin Seligman
- PERMA Lead von Dr. Markus Ebner als stärkendes Führungsverständnis
- Reflexion der eigenen Führungsrolle: Wo stehe ich? Was stärkt mich? Was fordert mich heraus?
- Ressourcenarbeit: eigene Stärken, Kraftquellen und Wirksamkeitserfahrungen sichtbar machen
- erste konkrete Transferimpulse für den Führungsalltag

Mein persönlicher Nutzen:

Die Teilnehmerinnen gewinnen Klarheit über ihre eigene Führungsidentität, erkennen persönliche Stärkungsfaktoren und entwickeln erste konkrete Ansatzpunkte, um stabiler, bewusster und selbstwirksamer in Führung zu gehen.

Online-Etappe 1

Wofür ich stehe?

Vertiefung Meaning: Werte, Sinn und innere Orientierung in Führung

Der erste Online-Impuls vertieft den PERMA-Faktor Meaning. Im Mittelpunkt steht die Frage, was der eigenen Führung Richtung, Sinn und innere Stabilität gibt. Gerade bei Führungsverantwortung werden häufig viele Erwartungen von außen erlebt: Erwartungen des Teams, der Organisation, der eigenen Vorgesetzten - und nicht zuletzt die eigenen Ansprüche. Umso wichtiger ist es, den inneren Kompass zu kennen: Wofür stehe ich? Was ist mir in Führung wirklich wichtig? Welche Werte möchte ich auch unter Druck nicht verlieren?

Die Teilnehmerinnen setzen sich mit ihren persönlichen Werten auseinander und reflektieren, wie diese ihre Führungsentscheidungen, ihre Kommunikation und ihr Auftreten prägen. Dabei geht es nicht um abstrakte Leitbilder, sondern um alltagstaugliche Orientierung: Werte als Entscheidungshilfe, als Kraftquelle und als Grundlage für authentische Sichtbarkeit.

Inhalte Orientierung:

- Sinn und Bedeutsamkeit als Führungsressource
- Persönliche Wertearbeit: Was ist mir in Führung wirklich wichtig?
- Werte als innerer Kompass in anspruchsvollen Situationen
- Spannungsfelder erkennen: Wo lebe ich meine Werte bereits - wo verliere ich sie aus dem Blick?
- Transferimpuls: eine konkrete Werteentscheidung für den Führungsalltag

Mein persönlicher Nutzen:

Die Teilnehmerinnen gewinnen mehr Klarheit über ihre persönlichen Werte und entwickeln ein stärkeres Bewusstsein dafür, wie sie aus innerer Orientierung heraus führen können - stimmiger, klarer und weniger abhängig von äußeren Erwartungen.

Online-Etappe 2

Wie ich Menschen sehe, verändert, wie ich führe

Relationships: Haltung, Menschenbild und Beziehungsgestaltung

Der zweite Online-Impuls widmet sich dem PERMA-Faktor Relationships. Denn Führung geschieht nie im luftleeren Raum. Führung zeigt sich in Begegnung: in Gesprächen, in Entscheidungen, in Rückmeldungen, in Konflikten und in der Art, wie wir Menschen ansehen.

Im Zentrum steht die Frage, welches Menschenbild die eigene Führung prägt. Sehe ich Mitarbeitende vor allem durch die Brille von Leistung, Fehlern und Erwartungen? Oder gelingt es mir, Potenzial, Bedürfnisse, Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten wahrzunehmen?

Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre eigene innere Haltung und erleben, wie stark diese Haltung die Qualität von Beziehungen beeinflusst. Dabei geht es nicht um „nett sein“, sondern um eine bewusste, professionelle Beziehungsgestaltung: klar, respektvoll, stärkend und verantwortungsvoll.

Inhaltliche Orientierung:

- Beziehung als zentraler Wirkfaktor von Führung
- Menschenbild und Führungsverhalten: Was glaube ich über Menschen?
- Mindsetarbeit: Defizitblick, Kontrollblick oder Potenzialblick?
- Haltung als unsichtbarer Verstärker in Kommunikation und Zusammenarbeit
- erste konkrete Impulse für stärkende Beziehungsgestaltung im Führungsalltag

Mein persönlicher Nutzen:

Die Teilnehmerinnen erkennen, wie ihr eigenes Menschenbild ihre Führung prägt. Sie entwickeln ein bewussteres Mindset für Beziehungen und erhalten konkrete Ideen, wie sie Vertrauen, Offenheit und Entwicklung im Kontakt mit anderen fördern können.

Online-Etappe 3

Klar, souverän und wirksam bleiben, wenn es eng wird

Selbst- und Stressregulation als Basis wirksamer Führung

Der dritte Online-Impuls verbindet Selbstführung mit Selbst- und Stressregulation. Auch wenn dieser Impuls nicht nur einem einzelnen PERMA-Faktor zugeordnet ist, bildet er eine wichtige Brücke zu Positive Emotions, Engagement und persönlicher Wirksamkeit. Denn Führung wird besonders dann sichtbar, wenn es stressig wird: wenn Druck entsteht, Konflikte auftauchen, Entscheidungen drängen oder Erwartungen gleichzeitig einwirken. Genau in diesen Momenten entscheidet die eigene Regulationsfähigkeit darüber, ob wir reaktiv, angespannt und getrieben handeln - oder klar, präsent und handlungsfähig bleiben.

Die Teilnehmerinnen lernen, ihre eigenen Stresssignale bewusster wahrzunehmen und kleine alltagstaugliche Regulationsmöglichkeiten zu nutzen. Ziel ist nicht, immer ruhig zu sein. Ziel ist, schneller wieder Zugang zur eigenen Klarheit, zum Körper, zur Atmung und zur bewussten Handlung zu bekommen.

Inhaltliche Orientierung:

- Selbstregulation als Schlüsselkompetenz moderner Führung
- Frühwarnsignale: Woran merke ich, dass ich aus meiner Kraft falle?
- kurze Körper-, Atem- und Fokusübungen für herausfordernde Situationen
- persönliche Notfallstrategie: Was hilft mir, wenn es eng wird?
- Transfer: ein kleines Regulationsritual für den Führungsalltag

Mein persönlicher Nutzen:

Die Teilnehmerinnen entwickeln mehr Bewusstsein für ihre persönlichen Stressmuster und lernen konkrete Mini-Tools kennen, um sich in anspruchsvollen Führungssituationen schneller zu stabilisieren und bewusst zu handeln.

Präsenztage 2

Stark bleiben. Wirksam führen.

Integration, Transfer und persönliche Führungsstärkung

Der abschließende Präsenztage bringt die Erfahrungen der Reise zusammen. Die Teilnehmerinnen blicken auf ihre Erkenntnisse, erprobten Impulse und persönlichen Entwicklungsschritte zurück. Was hat sich verändert? Was ist klarer geworden? Was möchte ich künftig bewusster in meine Führungsrolle integrieren?

Der Fokus liegt auf Integration und Transfer. Auch die Führung anderer bekommt an diesem Tage mehr Raum. Ausgehend vom PERMA-Lead-Ansatz sammeln die Teilnehmerinnen erste konkrete Ideen, wie sie stärkende Führung im Alltag leben können: durch wertschätzende Kommunikation, Sinnorientierung, Beteiligung, Stärkenblick und kleine Interventionen, die Menschen ermutigen und Entwicklung ermöglichen. Der Tage endet mit einem persönlichen Transferplan, der nicht überfrachtet, sondern tragfähig ist: kleine Schritte, klare Entscheidungen und eine bewusste Selbstverpflichtung für den weiteren Führungsweg.

Inhaltliche Orientierung:

- Reflexion der persönlichen Entwicklungsreise
- Integration der PERMA-Lead-Impulse in den eigenen Führungsalltag
- Transferplanung: Was nehme ich mit? Was setze ich um? Woran bleibe ich dran?
- Abschlussritual zur persönlichen Stärkung und Verankerung

Mein persönlicher Nutzen:

Die Teilnehmerinnen verlassen die gemeinsame Reise mit mehr Klarheit, innerer Stabilität und konkreten Handlungsideen für ihre Führungsrolle. Sie wissen besser, was sie stärkt, wofür sie stehen und wie sie ihre Führung bewusster, sichtbarer und positiver gestalten können.