



# InnerLeadership

## Führen und Entscheiden aus der Mitte

---

Die Herausforderungen an Selbstführung, Entscheidungsfindung und Zukunftsplanung lassen sich nicht mehr allein mit dem gewohnten Denken der Vergangenheit bewältigen. In Zeiten von Informationsflut und permanenter Veränderung braucht es die Fähigkeit, rasch innere Klarheit zu finden, um Probleme passgenau und innovativ zu lösen. Die Logik und das bewusste Nachdenken allein sind ab einem bestimmten Grad der Komplexität überfordert.

Mit der InnerLeadership Methode lernen Sie, Kopf und Bauch miteinander zu verknüpfen und Ihre Körperintelligenz um eine stimmige Lösung auch in komplexen Situationen systematisch zu entschlüsseln. So finden Sie Abstand und Klarheit, lösen anstehende Herausforderungen kreativ und passgenau und tanken auf, ohne auszubrennen.

### Inhalt

- Wissenschaftliche Erkenntnisse über Entscheidungen und Geistesblitze
- Selbstführung in der VUCA Welt
- Das Prinzip Freiraum: Guten Abstand zu Problemen finden
- Wie Nicht-Wissen, Absichtslosigkeit und radikale Akzeptanz Kreativität fördern
- Die Kraft der Stille und Meditation für den Erkenntnisprozess
- Der Felt Sense als Quelle neuer Erkenntnisse
- Eine Entscheidung mit Kopf, Herz und Bauch treffen

### Zielgruppe

EntscheidungsträgerInnen die:

- ihre Problemlösekompetenz verbessern möchten,
- eine systematische Methode für ein innovatives Denken suchen
- Ihre Selbstführungskompetenz in komplexen Situationen stärken möchten

### Nutzen für Ihr Unternehmen

- Stärkung der Kreativität, Agilität und Innovationskraft ihres Teams
- Nachhaltigere Entscheidungen und Vermeidung von Aktionismus
- Wertschätzende und emotional kompetente Unternehmenskultur
- Gesunde MitarbeiterInnen und Vermeidung von Burnout

---

### Seminar

**Einführungskurs 2 Tage Präsenz oder Online 4 mal 3 Stunden**  
plus Option für Einzelcoachings nach Bedarf.

**Gruppengröße:** Maximal 12 TeilnehmerInnen.

**Voraussetzungen:** Keine

### Leitung

**Susanne Kersig** Psychologische Psychotherapeutin, Autorin und Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Focusing- Ausbilderin (DAF)  
[www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info), [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an diesem Inhouse Seminar haben und wir unterbreiten Ihnen gerne ein maßgeschneidertes Angebot für Ihr Unternehmen.