



AKADEMIE FÜR  
SOVERÄNITÄT

# PROGRAMM 2026/2027

SOUVERÄN DURCH STÜRMISCHE ZEITEN

## **POSITIVE LEADERSHIP**

Motiviert arbeiten - gerade jetzt!  
(Seite 46)

## **SOUVERÄN FÜHREN MIT KI**

Weniger Operatives, mehr Strategie  
(Seite 51)

## **SOUVERÄN DU: 8-Wochen-Programm**

Für Frauen, die mitmischen wollen  
(Seite 34)

## **KARRIERE, KIDS & KERZENSCHNITT**

Vereinbarkeit von Familie und Job  
(Seite 54)

OFFENE SEMINARE  
FIRMEN-SEMINARE  
EINZELTRAINING  
COACHING





## AKADEMIE FÜR SOUVERÄNITÄT GMBH

Fuchsmühlstraße 37, 87527 Sonthofen

T. +49 8321 6185691

E. [info@akademie-souveraenitaet.de](mailto:info@akademie-souveraenitaet.de)

W. [www.akademie-souveraenitaet.de](http://www.akademie-souveraenitaet.de)

## SOUVERÄNITÄT ZUM FOLGEN



Dr. Adriane Schmidt

Marc Schnadinger



[akademie\\_fuer\\_souveraenitaet](https://www.instagram.com/akademie_fuer_souveraenitaet)





AKADEMIE FÜR  
SOVERÄNITÄT



# SOUVERÄN UNTER DRUCK & UNSICHERHEIT

Wir leben in turbulenten Zeiten, politisch aufgewühlt, wirtschaftlich unsicher und technisch im rasenden Wandel.

Der Sturm draußen macht meist nicht an der Unternehmenstür Halt, sondern fegt durch das ganze Unternehmen: Der Ton wird schärfer. Entscheidungen werden vertagt. Konflikte werden unter den Teppich gekehrt. Gleichzeitig werden Kund:innen härter und Talente überlegen, ob sie bleiben oder gehen.

Gerade jetzt bist **DU** als Personaler:in, Geschäftsführer:in oder Führungskraft gefragt. Denn Du prägst, wie Menschen in Eurem Unternehmen auftreten, kommunizieren und führen:

- Ob auch „leise“ Expert:innen den Mut haben, ihre Kompetenz zu zeigen oder Unbequemes anzusprechen.
- Ob High Potentials bleiben, weil Führung und Zusammenarbeit einfach passen.
- Ob Mitarbeitende in Gesprächen mit Kund:innen standhalten.

Wir – **Adriane und Marc** – sind Gründer und Geschäftsführer der **Akademie für Souveränität**. Gemeinsam mit einem Team aus Trainer:innen, Coaches und Expert:innen geben wir Euch **Sicherheit** und die nötigen Werkzeuge, damit Ihr das „Dauer-Feuer“ stressärmer überbrückt, **handlungsfähig bleibt** und zuversichtlich in die Zukunft blickt.

Denn: Wir machen Menschen **ausdrucksSTARK, durchsetzungsSTARK und führungsSTARK**. In Seminaren, Workshops sowie Einzeltrainings und Coachings schärfen wir Stimme & Auftreten, ermutigen zu „Positive Leadership“ und helfen dabei, klare Grenzen zu setzen und Konflikte mutig anzupacken. In unseren Räumlichkeiten **in Sonthofen, online oder direkt bei Euch vor Ort**.

Wir freuen uns darauf, Dich und Euch bald persönlich kennenzulernen!

Herzliche Grüße aus Sonthofen

*Adriane & Marc*

## # gerneperDu

Mit unseren Teilnehmenden sind wir per Du, denn persönliche Verbindung liegt uns am Herzen.

Daher sprechen wir auch Dich in unserem Programmheft im wertschätzenden Du an.



# WIR MACHEN MENSCHEN STARK für Dein Unternehmen

## AusdrucksSTARK

Klar sprechen.  
Aufmerksamkeit wecken.  
In Erinnerung bleiben.



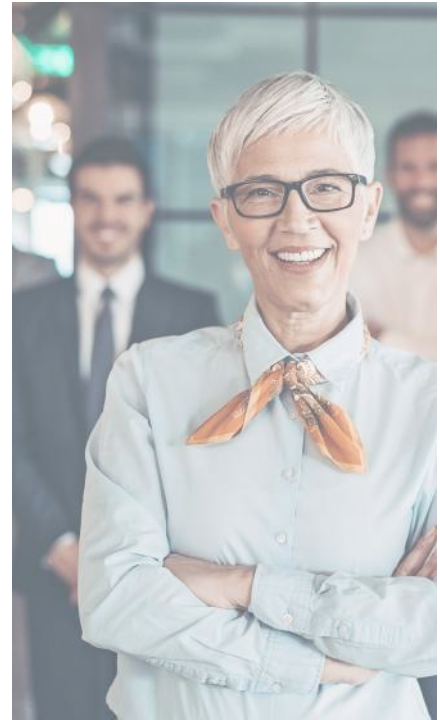
## DurchsetzungsSTARK

Sich positionieren.  
Grenzen setzen.  
Rückgrat zeigen.



## FührungsSTARK

Vertrauen gewinnen.  
Richtung geben.  
Spuren hinterlassen.



### Flexibel buchbar als:

Offenes Seminar, Firmenseminar oder persönliches Einzeltraining/Coaching.

**Präsenz** (in Sonthofen oder bei Euch vor Ort) und **Online**. Deutsch und **Englisch**.



### Fördermöglichkeiten:

Wusstest Du, dass betriebliche Weiterbildung staatlich gefördert werden kann? Viele Bundesländer unterstützen Unternehmen mit Zuschüssen, z.B. über ESF-Programme oder eigene Förderinitiativen. Gerne informieren wir Dich über mögliche Optionen in Bayern.

# UNSERE THEMEN

## für Dich & Euch

---



### Ausdrucks**STARK**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Souverän und authentisch sprechen         | 22 |
| Kommunikation mit Pfiff                   | 23 |
| Klartext reden statt leerer Floskeln      | 24 |
| Selbstmarketing, dass sich wie DU anfühlt | 25 |
| Präsentieren wie ein Profi                | 26 |
| Wissen wirksam weitergeben                | 27 |



### Durchsetzungs**STARK**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Konflikte souverän lösen                         | 30 |
| Nein sagen ohne schlechtes Gewissen              | 31 |
| Schlagfertigkeit: Originell kontern              | 32 |
| Macht- und Statusspiele                          | 33 |
| Souverän DU: STARK auftreten als Frau (8 Wochen) | 34 |
| Souveränitätstraining für Frauen (2 Tage)        | 37 |



### Führungs**STARK**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Souverän starten als neue Führungskraft       | 40 |
| Self-Leadership: Führung beginnt bei Dir      | 41 |
| Jahresgespräche souverän führen               | 42 |
| Souverän führen als Teamplayer:in (12 Wochen) | 44 |
| Positive Leadership - Quick Start             | 46 |
| Positive Leadership - Intensiv                | 47 |
| Vom Chaoshaufen zum Spitzenteam               | 48 |
| Interkulturelle Kommunikation in Teams        | 49 |
| Change souverän meistern                      | 50 |
| Souverän führen mit KI                        | 51 |
| Kündigungsgespräche auf Augenhöhe             | 53 |
| Zwischen Kinderzimmer und Karriere            | 54 |

### **FIRMEN-SEMINAR**

Eure Themen. Eure Kultur.  
Eure Herausforderungen.  
Wir entwickeln ein Inhouse-  
Training, das exakt zu Euch  
passt in Bezug auf Inhalte,  
Praxis-Relevanz und Dauer.  
Keine Lösung von der Stange.

### **OFFENES SEMINAR**

Ihr lasst gezielt einzelne  
Mitarbeitende zu uns  
kommen, ohne ein eigenes  
Firmen-Seminar organisieren  
zu müssen. Großes PLUS:  
Austausch mit Fach- und  
Führungskräften anderer  
Unternehmen und Branchen.

### **WORKSHOP**

Interaktiv, lebendig und  
verbindend. Statt  
Frontalbeschallung entstehen  
Ergebnisse, die Ihr selbst  
entwickelt – und deshalb  
nachhaltig und motiviert  
umsetzt.

## **SO KÖNNT IHR MIT UNS ARBEITEN**

### **EINZELTRAINING**

Wenn es individuell sein soll  
oder eilt: Wir arbeiten direkt  
da, wo es zwickt und  
einzelne Mitarbeitende  
straucheln: vertraulich,  
intensiv und zu 100 %  
maßgeschneidert. Kein  
Standard.

### **COACHING**

Klarheit für kluge Köpfe.  
Durch gezielte Fragen,  
strukturierte Reflexion und  
fundierte Modelle stärken wir  
z.B. Kommunikation, schärfen  
Rollenbewusstsein und  
fördern souveräne Führung  
und Zusammenarbeit.

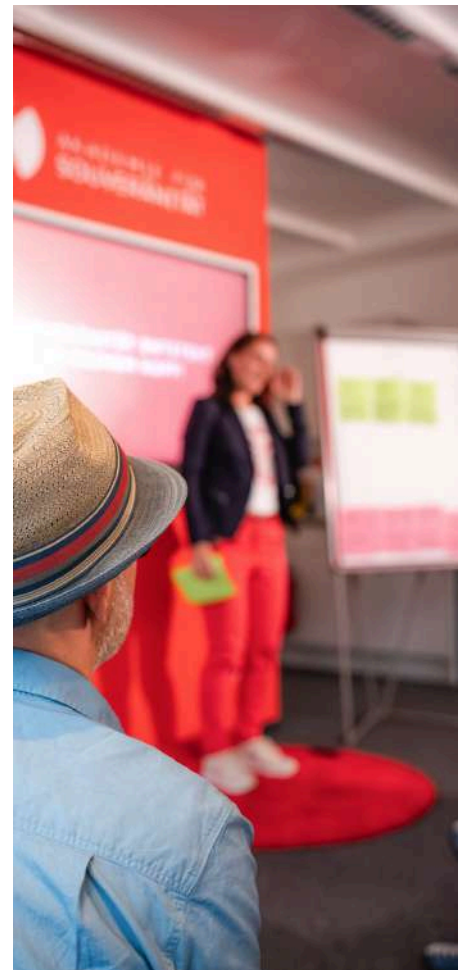
### **VORTRAG**

Impulse, die hängen bleiben.  
Unsere Vorträge setzen  
Denkprozesse in Gang und  
geben Euch neue Energie für  
stürmische Zeiten. Ideal für  
Eure Konferenzen,  
Führungskräfte tagungen und  
Unternehmensevents.



# Unsere Location

Einfach mal raus aus dem Alltagstrott: Erstklassige Weiterbildungsmöglichkeiten für Dich, Deine Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen im Allgäu.



# Unser Team



**Dr. Adriane Schmidt**  
Geschäftsführerin,  
Trainerin & Coach



**Marc Schnadinger**  
Geschäftsführer,  
Trainer & Coach



**Julika Hülsemann**  
Produktmanagerin  
Training & Development



**Johanna Rees**  
Werkstudentin Marketing,  
Grafik & Design



**Ludwig Fuchs**  
Kundenbetreuung &  
Vertrieb



# Unsere Partner:innen

Bauleiter, Konzertveranstalter, Vater. Heute Beziehungsstifter mit Weitblick. Christoph ist Transformationsexperte für Sinn-basierten Führungs- und Lebenserfolg. Er unterstützt Menschen dabei, Spannungen zu lösen und tragfähige Beziehungen aufzubauen - als Führungskraft, im Team und privat.



**Christoph Pfeiffer**  
Klarheit, Sinn &  
Beziehungsqualität



**Larissa Niedecken**  
Change Management &  
interkulturelle Zusammenarbeit

Larissa begleitet seit über 12 Jahren Führungskräfte und Organisationen in komplexen Veränderungsvorhaben und Transformationsprozessen. Mit Erfahrung aus einem globalen Technologiekonzern und über 300 entwickelten Workshop- und Entscheidungsformaten verbindet sie strategische Klarheit mit menschlicher Tiefe. Ihr Fokus: Transformationen so zu strukturieren und zu begleiten, dass klare Prioritäten entstehen und Menschen auch unter Unsicherheit handlungsfähig bleiben.

Entwickler, Gründer, Berater. Seit 30 Jahren baut Tobias Systeme, die in der Praxis funktionieren – seit Jahren auch mit KI und Automatisierung als zentralem Hebel. Er begleitet Unternehmen dabei, den Schritt von der ersten Frustration zur echten Wirksamkeit zu machen: ohne Hype, praxisnah und direkt anwendbar. Sein Fokus: Technik soll den Menschen dienen und nicht umgekehrt.



**Tobias Frech**  
Künstliche Intelligenz &  
clevere Automatisierung



**Uta Waldhausen**  
Kommunikation & Veränderung  
in Familie & Beruf

Handel, Führung, HR-Strukturen. Seit über 15 Jahren mit einem systemischen Blick auf Rollen, Kommunikation und Übergänge. Heute als Übersetzerin zwischen Organisation, Beziehungen und Kommunikation. Uta begleitet Führungskräfte, Teams und Menschen in beruflichen und familiären Kontexten dabei, Rollen zu klären, Übergänge bewusst zu gestalten und Zusammenarbeit mit Klarheit und Feingefühl zu entwickeln.



# Dr. Adriane Schmidt

Kommunikations-Profi mit Schmackes

Marktforscherin, Projektleiterin, Führungskraft – und heute: Kommunikations-Profi mit Schmackes. Sie spricht Klartext und gibt den Leiseren eine Stimme, ohne die Lauteren abzuwerten.

Ihre Stimme nutzt sie auch als leidenschaftliche Sängerin.

Promovierte Kommunikationswissenschaftlerin | Stimmtrainerin | Business Trainerin und systemische Coachin (BDVT) | Schulz von Thun – Coach | Team-Coach (Steinbeis) | Musikpädagogin



**Schulz von Thun Institut**  
für Kommunikation





# Marc Schnadinger

Visionärer Teamplayer mit Struktur und Herz

Ingenieur, Führungskraft, Strukturgeber - und heute: visionärer Teamentwickler und glühender Fan von „Positive Leadership“, der Menschen zusammenbringt und Spitzenteams formt.

Seine Führungsstärke nutzt er auch als Bandleader.

Systemischer Business Coach (dvct) | Zertifizierter PERMA-Lead® Berater |  
Team-Coach (Steinbeis) | Schulz von Thun – Coach |  
SAFe 4 Agilist und Scrum Master (scrum.org)



**Schulz von Thun Institut**  
für Kommunikation



# KOOPERATIONSPARTNER, für die wir arbeiten

---



**Schulz von Thun Institut**  
für Kommunikation



**haufe akademie**



**ACADEMIC INSTITUTE**  
GERMANY  
HIGHER EDUCATION



# DIESE UNTERNEHMEN durften wir bereits stärken

  
Weihenstephan

VER SICHER UNGS  
KAMMER  
BAYERN

MAINGAU +

coolback  
SUPERIOR BAKERY

]init[

ALEXION

ebmpapst

IWL

 Münchner  
Stadtentwässerung

 pme familienservice

B/S/H/

 BOSCH

 Cloudbridge

infineon

Kelvion 

LIEBHERR

 PHOENIX  
CONTACT

Piepenbrock 

T . .

 valiantys

 CIRCUS GROUP

 MAGNA

Webasto

Land  Frauen

REWE DORTMUND

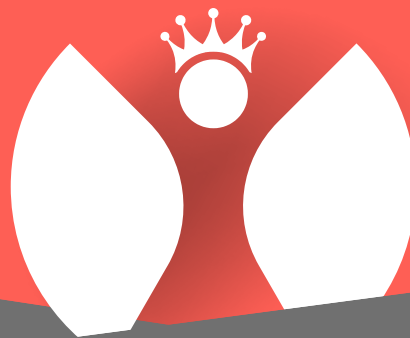
  
ADITO



TUM

# ONLINE-KURSE MIT PRÄSENZGEFÜHL

Erlebe Lernräume, die live, interaktiv und technisch  
perfekt vernetzt sind, fast so, als wärst Du vor Ort.



LEADERSHIP + NAHBAR + SOUVERÄN  
HYBRID + PRESENTATIONEN

## Blended Learning



## Behind the Scenes



# DAS SAGEN UNSERE Kund:innen

---



**Dorothea Hiltl**

**Associate Director Key Account Management bei Alexion**

„Ich hatte das große Vergnügen, an einem Seminar zur Durchsetzungsfähigkeit für Frauen teilzunehmen. Adriane leitete das Training auf eine sehr angenehme, professionelle und kompetente Weise. Ich habe viel „zum Nachdenken“ mitgenommen und einige sehr gute Impulse für meine persönliche Entwicklung. Ich werde auf jeden Fall weitere Trainings von Adriane besuchen.“



**Meike Bukowski**

**Leiterin Personalentwicklung bei pme Familienservice GmbH**

„Seit 2022 arbeiten wir mit Adriane Schmidt zusammen – und das mit großem Erfolg! Adriane bringt nicht nur viel Fachwissen in allen Facetten der Kommunikation, Rhetorik und Präsentationstechniken mit, sie überzeugt uns auch mit ihrer sympathischen und offenen Art, die perfekt zu unserer Unternehmenskultur passt. Unsere Teammitglieder sind durchweg begeistert von ihren praxisnahen Trainings und den hilfreichen Modellen, die sich super in deren beruflichen Alltag integrieren lassen. Unsere Zusammenarbeit gestaltet sich sehr unkompliziert, verlässlich und immer inspirierend. Wir schätzen Adriane sehr und sehen sie neben unserem internen Referent:innenpool als absolute Bereicherung.“



**Tony Kämer**

**Teamleiter Verfahrenstechnik Molkerei Weihenstephan GmbH & Co. KG**

„Das 12-Wochen-Programm „Souverän führen als Teamplayer:in“ bot sowohl praxisnahe Tipps, als auch fundierte theoretische Grundlagen – für mich hervorragend! Besonders geschätzt habe ich die lockere, vertrauensvolle Atmosphäre innerhalb der Gruppe und mit Adriane und Marc. Die regelmäßigen Praxis-Calls sind mega praktisch zur Vertiefung des Erlernten und Reflexion des eigenen Tuns im Führungsalltag.“





# VERANSTALTUNGSHOF MOOSBAUER HOF

ANZEIGE

## Position. Richtung. Ziel.

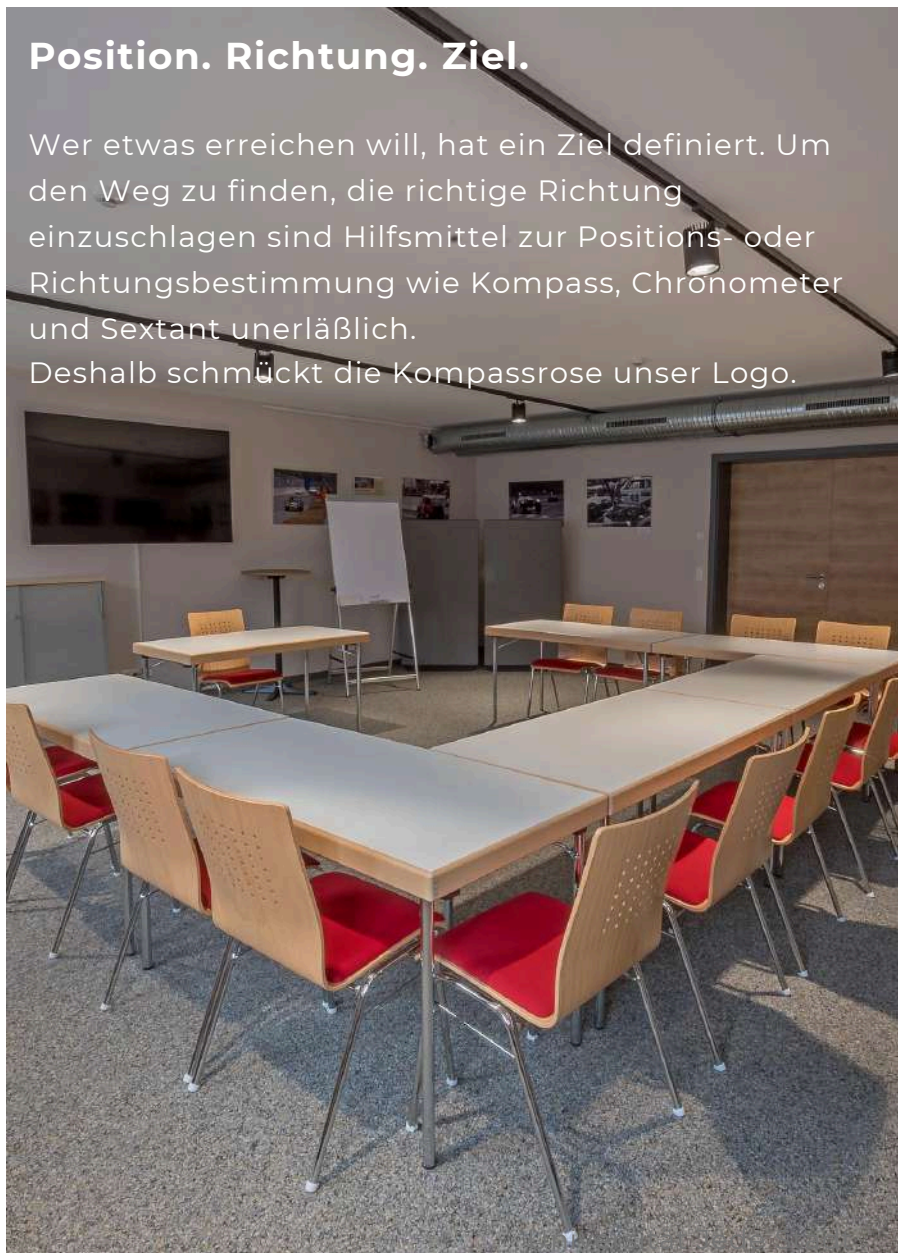
Wer etwas erreichen will, hat ein Ziel definiert. Um den Weg zu finden, die richtige Richtung einzuschlagen sind Hilfsmittel zur Positions- oder Richtungsbestimmung wie Kompass, Chronometer und Sextant unerlässlich.

Deshalb schmückt die Kompassrose unser Logo.



Längen- und Breitengrad sind zur Positionsbestimmung erforderlich. Wir fanden, dass dies tolle Namen für unsere beiden Seminarräume sind.

Der größere Raum „Breitengrad“ ist geeignet für Gruppen bis 30 Personen. Der kleinere Seminarraum „Längengrad“ für Zusammenkünfte von bis zu 12 Personen.



MOOSBAUER HOF, 87545 BURGBERG IM ALLGÄU UNTERORTWANG 19

Gerne unterstützen wir Sie bei der individuellen Planung Ihrer Schulung, dem Workshop oder der Weiterbildung. Die Mittagsverpflegung oder der Snack zwischendurch können individuell auf Ihre Wünsche zugeschnitten werden. Während Sie tagen, bereiten unsere Mitarbeiter alles für Ihre erholsame Pause vor, um ihnen die nahtlose Durchführung Ihrer Veranstaltung zu ermöglichen. Alle öffentlich zugänglichen Räume sind über Rampen auch für Rollstuhlfahrer bequem zu erreichen und eingerichtet.

## WWW.MOOSBAUERHOF.DE

### Kontakt:

Martina Moosbauer

Tel: +49 (0)8321 / 788 3170 (Büro)

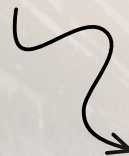
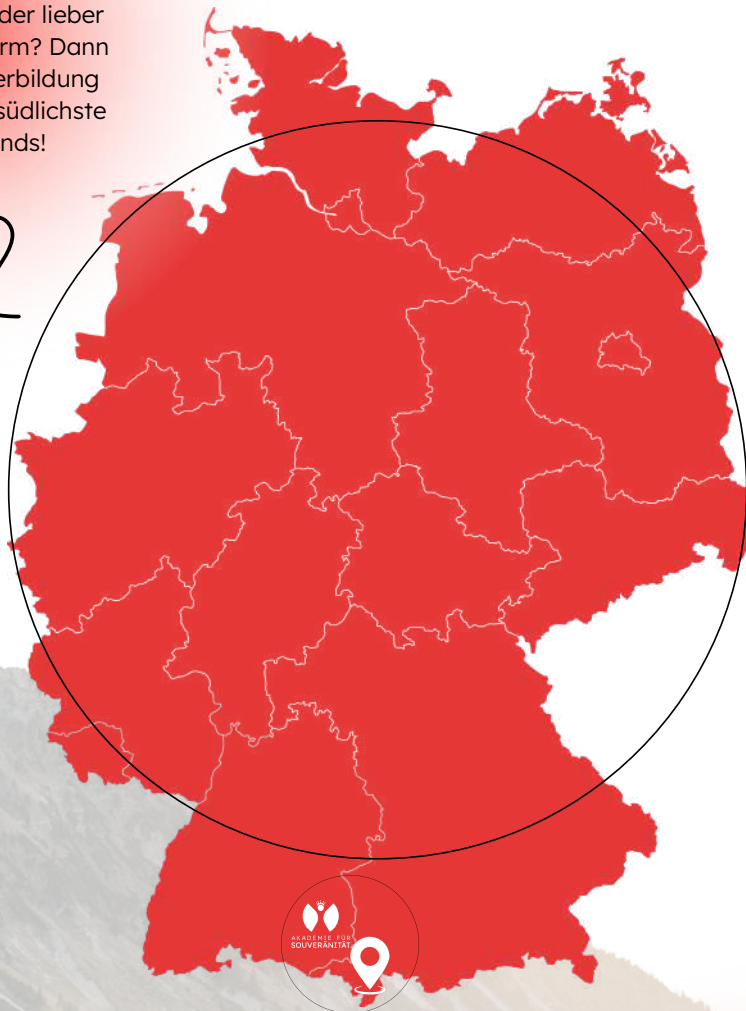
Mail: [buchung@moosbauerhof.de](mailto:buchung@moosbauerhof.de)

# WEITERBILDUNG MIT ALLGÄU-FLAIR

Vor Ort, online oder als Kombination.

## Für Interessierte aus ganz Deutschland

Erlebe unsere interaktiven Online-Workshops. Oder lieber Bergluft statt Bildschirm? Dann verbinde Deine Weiterbildung mit einem Trip in die südlichste Stadt Deutschlands!



## Für Unternehmen vor Ort

Wir sind da, wo Du uns brauchst. In Sonthofen um die Ecke oder bei Dir vor Ort. Gut integrierbar in den Business-Alltag und ohne Übernachtungsaufwand.

# AUSZUBILDUNG®

## Bildet Ihre Fachkräfte von morgen

Sie erhalten mit **AUSZUBILDUNG®** eine ganzheitliche Begleitung für Ihre Ausbildungsstrategie. Ausbilder\*innen und Azubis werden gezielt in ihren sozialen Kompetenzen gestärkt – für eine nachhaltige persönliche Entwicklung und eine Ausbildung, die wirkt.



Sie gewinnen mit unserer Begleitung mehr Klarheit und Sicherheit für die tägliche Ausbildungsarbeit – stärken gleichzeitig die Qualität, Stabilität und Attraktivität Ihrer gesamten Ausbildung.

Das zahlt sich direkt für Ihr Unternehmen aus:

- Nachwuchskräfte bleiben länger
- Ausbildungsabbrüche gehen zurück
- das Miteinander wird professioneller
- engagierte Fachkräfte entwickeln sich im eigenen Haus

Sie erhalten ein wirkungsvolles Gesamtpaket aus praxisnahen Workshops, strategischer Ausbildungsberatung und individuellem Coaching – passgenau für Ausbilder\*innen, Azubis und Teams. So verbinden Sie konzeptionelle Klarheit mit persönlicher Entwicklung und gestalten Ihre Ausbildung zukunftsicher, wirksam und menschlich stark.

**AUSZUBILDUNG®** bildet Ihre Fachkräfte von morgen.

**AUSZUBILDUNG®**  
Simone Oßwald  
Theaterstr. 9  
87435 Kempten

[www.auszubildung.info](http://www.auszubildung.info)  
[seminar@auszubildung.info](mailto:seminar@auszubildung.info)  
Tel. 0831/53050730  
Mobil 0170/9309520





# SOUVERÄNER MIT KI

## SICHER. KLAR. BEHUTSAM.



**KI IST DA. WIR ENTSCHEIDEN, WIE!**

### **Datensicherheit geht immer vor!**

Für unsere KI-Anwendungen nutzen wir Langdock - gehostet in der EU und DSGVO-konform. Kunden- und personenbezogene Daten schließen wir dabei kategorisch aus.



### **Effizienz: KI. Know-How: Wir!**

Wir vermitteln, was wir selbst erlebt und gelernt haben. Unser Know-How geht immer voraus. KI darf von uns lernen, uns dann entlasten und uns immer wieder inspirieren.

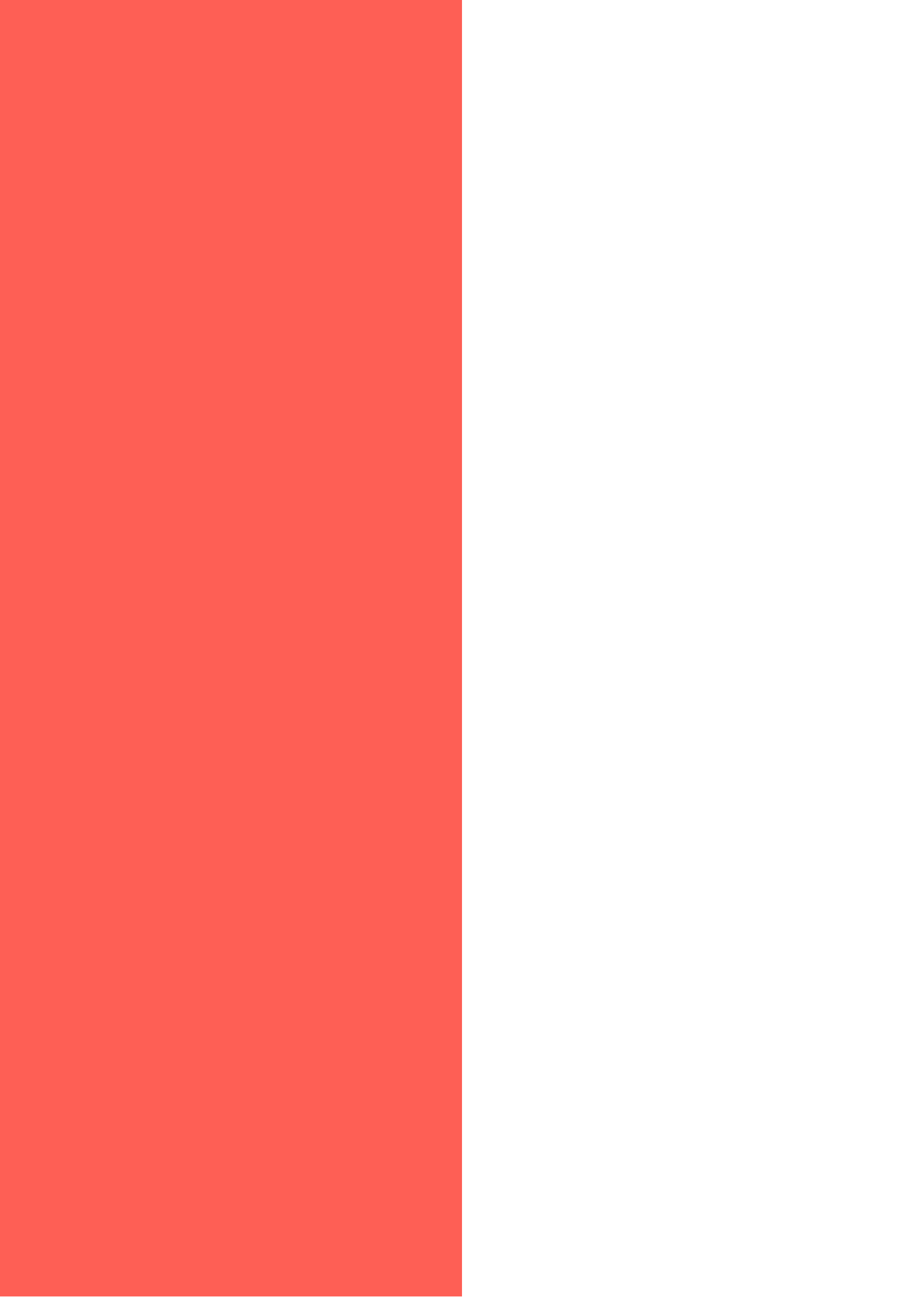


### **Beziehungen bleiben von Mensch zu Mensch!**

KI hin oder her: In unserem Metier wird Vertrauen immer an erster Stelle stehen. Bei uns hast Du mit echten Menschen Kontakt. Und falls nicht: wir sagen es Dir.



**Wir haben dazu auch ein passendes Seminar auf Seite 51.**





# AUSDRUCKS STARK

## Kommunikation und Stimme

---

Souverän und authentisch sprechen – Starke Worte brauchen eine starke Stimme 22

Kommunikation mit Pfiff – Treffsicher und typgenau kommunizieren 23

Klartext reden statt leerer Floskeln – Wie Du Deine Ausdruckskraft steigertest 24

## Präsentation

---

Selbstmarketing, dass sich wie DU anfühlt – Werde sichtbarer in Deinem Unternehmen 25

Präsentieren wie ein Profi – Wie Du mit Körpersprache und Rhetorik begeisterst 26

Wissen wirksam weitergeben – So kommt Dein Wissen wirklich an 27

**Klar sprechen.  
Aufmerksamkeit wecken.  
In Erinnerung bleiben.**



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Souverän und authentisch sprechen

## Starke Worte brauchen eine starke Stimme

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

29. Juni 2026

9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

16. Juli 2026

9.00 - 15.00

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

### Inhalte

#### Die Macht der Stimme verstehen und reflektieren

- Was bedeutet es eigentlich, authentisch zu sprechen?
- Welche Botschaften sende ich über meine Stimme?
- Welche Worte oder Themen machen meine Stimme unkontrollierbar?
- Wie gehe ich mit Pausen oder Momenten der Stille um?

#### Hemmnisse überwinden

- Was hält mich innerlich davon ab, meine Stimme voll einzusetzen?
- Wie gehe ich mit dem Gefühl um, bewertet oder kritisiert zu werden?
- Welche Reaktionen anderer Menschen verunsichern mich besonders?
- Welche Ängste oder Zweifel tauchen auf, wenn ich vor anderen spreche?

#### Techniken für souveränes Sprechen

- Wie finde ich meine authentische Sprechstimmlage?
- Wie nutze ich Tempo, Pausen und Betonung, um noch stärker zu überzeugen?
- Welche kleinen Tricks helfen, wenn meine Stimme in wichtigen Momenten versagt?
- Wie kann ich meine Stimme belastbarer machen?

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die in entscheidenden Momenten überzeugen wollen und die nach ihrer "wahren" Stimme suchen.

### Nutzen



Du lernst, Deine Stimme bewusst und authentisch einzusetzen, besonders, wenn Du gestresst oder nervös bist.



Du gewinnst an Ausdruckskraft und wirst besser gehört und verstanden.



Du trittst souveräner und überzeugender auf, ohne Dich zu verstellen.



Einzel-  
training

Inhouse

# Kommunikation mit Pfiff

## Treffsicher und typgenau kommunizieren

### Inhalte

#### Persönlichkeitstypen erkennen

- Wie erkenne ich unterschiedliche Persönlichkeitstypen?
- Wie passe ich meine Kommunikation an unterschiedliche Charaktere an?
- Wie formuliere ich meine Botschaften, um von jedem Typ verstanden zu werden?

#### Kritik konstruktiv äußern und mit Ideen überzeugen

- Was brauche ich, um schwierige Gespräche mit Klarheit und Souveränität zu führen?
- Wie formuliere ich Kritik, die keine verbrannte Erde hinterlässt?
- Wie finde ich den richtigen Ton, damit meine Vorschläge Gehör finden und wirklich Wirkung haben?

#### Direkt umsetzbare Praxisübungen und Feedback

- Trainiere Deinen Kommunikationsstil mit Quick Wins, die Du sofort einsetzen kannst.
- Erhalte direktes Feedback zu Deiner Wirkung und entwickle Strategien für Deine Kommunikation im Job und Alltag.

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die lernen möchten, ihre Kommunikation bestmöglich an ihr Gegenüber anzupassen, um von ihren Ideen zu überzeugen.

### Nutzen



Du lernst verschiedene Persönlichkeitstypen kennen und wie Du zielgerichtet mit ihnen kommunizierst.



Du gibst kritisches Feedback selbstsicher und führst schwierige Gespräche souverän.



Du steigertest Deine persönliche Wirkung und Überzeugungskraft.

### Termine

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung

SCAN ME!



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Klartext reden statt leerer Floskeln

## Wie Du Deine Ausdruckskraft steigerst

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

01. Oktober 2026

9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

09. Juni 2026

9.00 - 15.00

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

### Inhalte

#### Einfluss der inneren Haltung auf die Sprache

- Was hält mich davon ab, klar und direkt zu kommunizieren?
- Wie wirken Rechtfertigungen, Floskeln und Konjunktive auf mein Gegenüber?
- Wie beeinflussen meine innere Haltung und mein Selbstbild meine Ausdruckskraft?

#### Klartext sprechen – aber wie?

- Wie formuliere ich meine Aussagen präzise?
- Wie komme ich direkt auf den Punkt?
- Wie schaffe ich es, klar und respektvoll zu kommunizieren – ohne verletzend zu wirken?

#### Souverän auftreten und Wirkung entfalten

- Wie entwickle ich eine klare Körpersprache und Stimme als Verstärker meiner Worte?
- Wie kann ich klar formulieren trotz Nervosität?
- Was tue ich bei Widerstand?
- Welche Techniken und Tools helfen mir, prägnante und überzeugende Aussagen zu machen?

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektleiter:innen, sowie alle, die in Gedanken bereits wissen, was sie sagen wollen, aber lernen möchten, wie sie sich wortgewandter ausdrücken können.

### Nutzen



Du wirst klarer, präziser und authentischer in Deiner Kommunikation.



Du stärkst Deine persönliche Ausdruckskraft und Deine Präsenz.



Du überzeugst durch Klarheit und Souveränität – ohne Dich zu rechtfertigen oder zu verstecken.





Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Selbstmarketing, dass sich wie DU anfühlt

## Werde sichtbarer in Deinem Unternehmen

### Inhalte

#### Selbstwahrnehmung und Authentizität

- Welche Stärken und Talente möchte ich sichtbar machen?
- Wie erkenne ich, welche inneren Hemmungen mich zurückhalten?
- Was passiert, wenn ich mich zu sehr anpasse oder zurückhalte?

#### Selbstmarketing – ohne sich zu verstellen

- Wie formuliere ich meine Erfolge klar?
- Welche Strategien helfen mir, gehört zu werden, ohne überheblich zu wirken?
- Wie präsentiere ich meine Fähigkeiten so, dass sie zu meiner Persönlichkeit passen?

#### Sichtbarkeit im Beruf mit nachhaltiger Wirkung

- Wie trete ich in Meetings, Präsentationen oder Projekten souverän auf?
- Was tun, wenn Lob oder Feedback ausbleibt?
- Wie baue ich langfristige Sichtbarkeit auf, die authentisch bleibt?

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die lernen möchten, ihre Stärken und Leistungen sichtbar zu machen, ohne sich zu verstellen.

### Nutzen



Du lernst, Deine Stärken authentisch zu kommunizieren.



Du gehst selbstbewusster und sichtbarer durch Deinen Arbeitsalltag.



Du kannst zeigen, was Du drauf hast, ohne Dich verbiegen zu müssen.

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

12. Juni 2026

9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

08. September 2026

9.00 - 15.00

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch  
weitere Termine.



Einzel-  
training

Inhouse

# Präsentieren wie ein Profi

## Wie Du mit Körpersprache und Rhetorik begeisterst

### Termine

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung



Dort findest Du auch  
weitere Termine.

### Inhalte

#### Wirkungsvolle und überzeugende Präsentation

- Was genau macht meine Präsentation überzeugend?
- Wie formuliere ich meine Kernbotschaften und bringe sie auf den Punkt?
- Wie kann ich meine Stärken beim Präsentieren sichtbar machen?
- Praxisnahe Übungen mit sofort umsetzbaren Quick Wins

#### Durch Körpersprache und Rhetorik begeistern

- Wie setze ich Mimik und Gestik zielführend ein?
- Wie baue ich meine Präsenz aus - auch vor kritischem Publikum?
- Wie wirke ich auf andere? Direktes Feedback zu Deinem Präsentationsstil.

#### Rhetorische Kniffe und fesselnde Präsentationen

- Mit welchen rhetorischen Mitteln kann ich am besten fesseln?
- Wie setze ich Visuals gezielt ein, um meine Botschaften zu unterstreichen?
- Wie kann mich KI bei der Erstellung meiner Präsentation unterstützen?

### Zielgruppe

Für alle, die viel präsentieren und dabei die berühmte "Schippe drauf" legen wollen.

### Nutzen



Du lernst, überzeugende Botschaften zu formulieren - für mehr Selbstbewusstsein beim Präsentieren.



Du gewinnst eine stärkere Wirkung durch Deine Körpersprache und Rhetorik.



Durch Deine ansprechenden Präsentationen hinterlässt Du einen bleibenden Eindruck.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Wissen wirksam weitergeben

So kommt Dein Know-How wirklich an

## Inhalte

### Botschaften klar und verständlich formulieren

- Wie kann ich komplexe Inhalte einfach erklären?
- Welche Denkfehler habe ich als Expert:in und wie blockieren sie mich?
- Welche Methoden erleichtern mir, in meinen Erklärungen Dinge wegzulassen?
- Wie stelle ich fest, ob mein Gegenüber mich verstanden hat und wie kann ich das elegant erfragen?

### Sicherheit gewinnen im Dialog – auch bei kritischem Nachfragen

- Wie kann ich Missverständnisse frühzeitig erkennen und souverän klären?
- Wie nutze ich Rückfragen souverän für mich, statt mich von ihnen verunsichern zu lassen?

### Wissen wirksam vermitteln – auch online

- Mit welchen Techniken gestalte ich Online-Schulungen so lebendig, dass sie nachhaltige Veränderung anregen?
- Wie strukturiere ich meine Wissensvermittlung so, dass so viel wie möglich langfristig im Gedächtnis bleibt?

## Zielgruppe

Alle, die beruflich Wissen vermitteln und dabei sicherstellen möchten, dass ihre Inhalte verstanden und umgesetzt werden.

## Nutzen



Du bringst mehr Klarheit und Struktur in Deine Wissensvermittlung.



Du triffst auf weniger Missverständnisse und Nachfragen. Dein Wissen kommt genau da an, wo es gebraucht wird.



Du hast mehr Sicherheit im Auftreten – auch in Online-Formaten.

## Termine

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

16. November 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

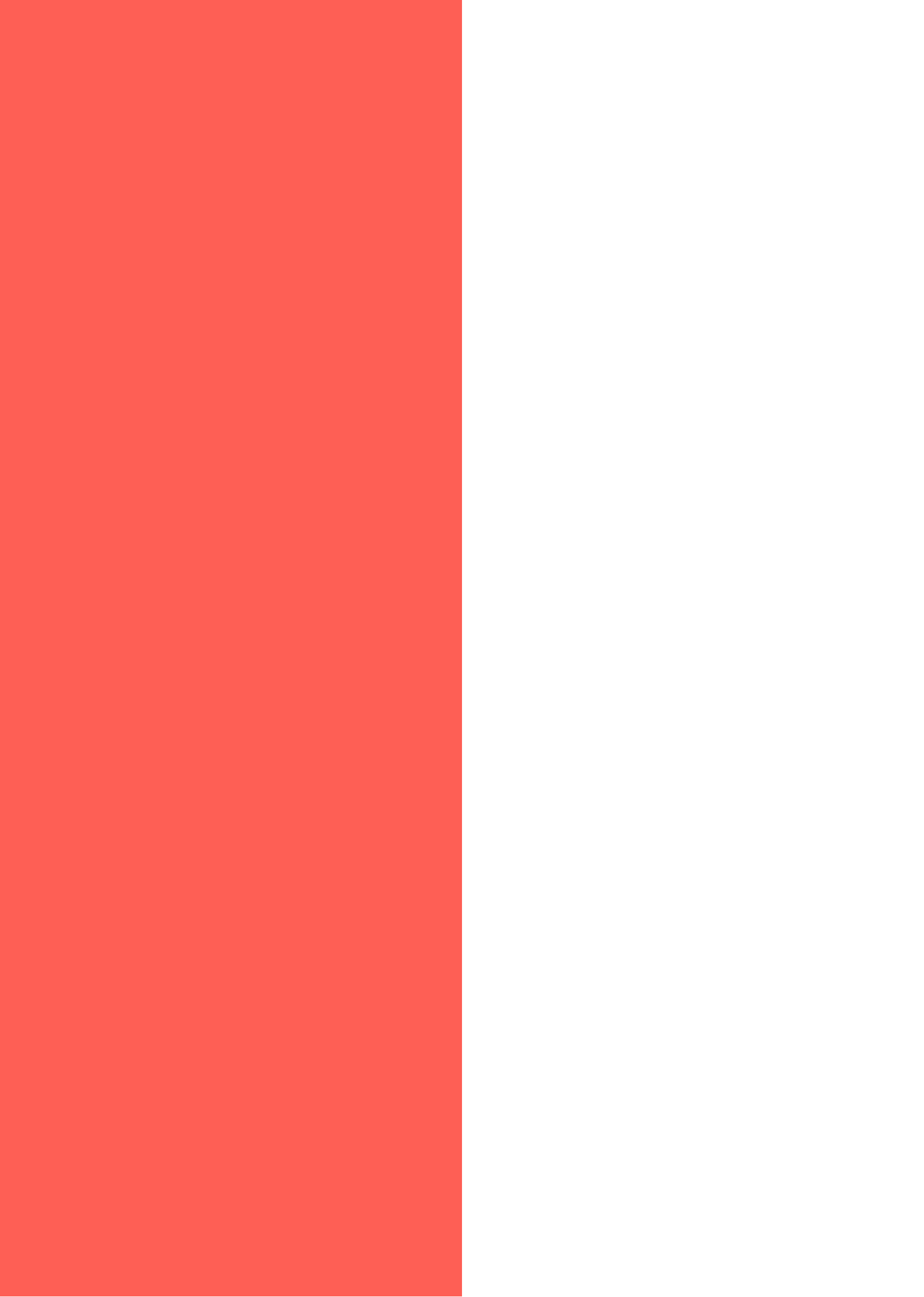
## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.







**Sich positionieren.  
Grenzen setzen.  
Rückgrat zeigen.**

# DURCH SETZUNGS STARK

## Konfliktmanagement

---

Konflikte souverän lösen – Wie Du schwierige Situationen professionell handelst

30

## Grenzen setzen

---

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen – Deine persönliche Burnout-Prophylaxe

31

Schlagfertigkeit: Originell kontern – Wie Du spontan und souverän auf Angriffe reagierst

32

## Standfestigkeit

---

Macht- und Statusspiele – Wie Du souverän mitspielst, ohne Frust und Machtgehebe

33

## Entwickelt für Frauen

---

Souverän DU - STARK auftreten als Frau. Das 8-Wochen-Programm für Frauen, die mitmischen wollen

34

Souveränitätstraining für Frauen – Bühne frei für Deine volle Präsenz (2 Tage)

37

Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Konflikte souverän lösen

Wie Du schwierige Situationen professionell handelst

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

15. September 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

11. Juni 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainer

Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

## Inhalte

### Konflikte verstehen & früh erkennen

- Welche Arten von Konflikten gibt es? Wie kann ich sie schnell erkennen und einstufen?
- Wie reagieren Menschen in Konflikten und wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich Spannung früh wahrnehmen und deeskalierend reagieren, bevor es knallt?

### Souverän kommunizieren im Konflikt

- Wie gelange ich Schritt für Schritt zu einer lösungsorientierten und wirksamen Kommunikation?
- Wie verstehe ich emotionale Eskalationen und gehe souverän mit starken Gefühlen um?
- Wie bleibe ich auch in hitzigen Situationen ruhig, klar und souverän?

### Haltung, Grenzen & Selbstsicherheit

- Herzlich oder knallhart? Wie finde ich den richtigen Ton zwischen Empathie und Klarheit?
- Wie grenze ich mich klar ab, ohne die Beziehung zu gefährden?

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die regelmäßig mit Spannungen und Meinungsverschiedenheiten konfrontiert sind.

## Nutzen



Du gewinnst Sicherheit im Umgang mit Konflikten und weißt, wie Du sie souverän angehst.



Du sprichst Konflikte selbstsicher an und entwickelst tragfähige Lösungen ohne Eskalation oder Rückzug.



Dein Arbeitsalltag fühlt sich leichter an und Deine Arbeitsbeziehungen werden belastbarer.





Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

## Deine persönliche Burnout-Prophylaxe

### Inhalte

#### Selbstwahrnehmung und innere Haltung

- Was sind meine persönlichen Grenzen – und wie erkenne ich sie rechtzeitig?
- Welche (unbewussten) Muster hindern mich daran, „Nein“ zu sagen?
- Was passiert, wenn ich meine Grenzen nicht wahrnehme? Wie wirkt sich das auf meine Leistung und mein Wohlbefinden aus?

#### Grenzen setzen – aber wie?

- Wie formuliere ich ein respektvolles „Nein“?
- Welche Strategien helfen mir, ohne Schuldgefühle oder Angst vor Ablehnung „Nein“ zu sagen?
- Wie schaffe ich es, Nein zu sagen, ohne mich zu rechtfertigen?

#### Mit Widerstand umgehen lernen und für sich sorgen

- Wie reagiere ich auf Widerstand auf mein „Nein“, ohne die Beziehung zu gefährden?
- Was tun, wenn meine Entscheidung auf Unverständnis stößt?
- Wie Sorge ich dafür, dass meine Grenzen langfristig respektiert werden?

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Projektleiter:innen, die lernen möchten, ihre Grenzen im beruflichen Umfeld klar und souverän zu setzen.

### Nutzen



Du lernst, Deine persönlichen Grenzen klar zu erkennen und zu kommunizieren.



Du gehst mit mehr Selbstbewusstsein und weniger Stress durch Deinen Arbeitsalltag.



Du wirst in der Lage sein, „Nein“ zu sagen, ohne Dein Team oder Deine Beziehungen zu gefährden.

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

20. November 2026  
9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

26. Mai 2026  
9.00 - 15.00

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden  
Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

### Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

### Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.

Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Schlagfertigkeit: Originell kontern

Wie Du spontan und souverän auf Angriffe reagierst

## Termine

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

28. Mai 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

## Inhalte

### Haltung und innere Klarheit

- Was bedeutet Schlagfertigkeit wirklich, jenseits von schnellen Sprüchen?
- Warum werde ich in bestimmten Situationen sprachlos und warum fallen mir die besten Konter immer erst zu spät ein?
- Warum bin ich eigentlich nicht so schlagfertig wie andere?

### Techniken und Kommunikation

- Wie schaffe ich es, in spontanen Situationen schnell zu reagieren?
- Welche Schlagfertigkeitstechniken haben sich bewährt und welche passen genau zu mir?
- Wie kann ich meine Stimme so einsetzen, dass mein Konter ins Schwarze trifft?

### Praxis und Alltagstransfer

- Welche Formulierungen sind für mich wirksam?
- Wie trainiere ich Schlagfertigkeit mit realen Beispielen aus meinem Alltag?
- Wie gehe ich mit dem Thema Schlagfertigkeit gegenüber meinen Vorgesetzten um?

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und Menschen mit Kund:innen- oder Teamverantwortung, die häufig mit Gegenwind zu tun haben.

## Nutzen



Du verstehst, was Dich sprachlos macht und wie Du das veränderst.



Du entwickelst Schlagfertigkeit, die authentisch zu Dir passt.



Du reagierst auch in herausfordernden Situationen spontan, ruhig und souverän.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Macht- und Statusspiele

Wie Du souverän mitspielst, ohne Frust und Machtgehebe

## Inhalte

### Die Logik hinter Machtspielen

- Was ist eigentlich ein Machtspiel und warum nutzen es Menschen, um ihre Ziele zu erreichen?
- Welche Arten von Machtsituationen sollte ich kennen?

### Innere Hemmnisse erkennen und Klarheit gewinnen

- Welche Machtstrukturen haben sich in meinem Umfeld etabliert und wie reagiere ich darauf?
- Was finde ich an Machtspielen eigentlich so schlimm?
- Was hindert mich daran, einfach „mitzuspielen“?

### Strategien im Umgang mit Macht

- Welche Möglichkeiten habe ich, auf Machtspiele zu reagieren, wenn ich eigentlich nicht mitspielen will?
- Wie kann ich mich mit meinem Gegenüber wieder auf Augenhöhe bringen, wenn es mich bewusst kleinmacht?
- Welche sprachlichen Mittel kann ich nutzen, um mich zu behaupten – auch ohne mich zu verbiegen?
- Was kann ich bei meiner Körpersprache beachten?

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die sich wegen „politischer Spielchen“ im Unternehmen manchmal ohnmächtig fühlen. Besonders für Frauen, die in einem männerdominierten Arbeitsumfeld selbstbewusst auftreten wollen.

## Nutzen



Du erkennst Machtspiele schnell und hast Werkzeuge, die effektiv sind und individuell zu Dir passen.



Du kannst Dich gegenüber Machtspielen besser behaupten und trittst in Machtumfeldern souveräner auf.



Du kannst Machtspielen mit mehr Leichtigkeit und weniger Ohnmachtsgefühl begegnen.

## Termine

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

08. Mai 2026

9.00 - 15.00

14. September 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainerin

Dr. Adriane Schmidt

## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.



# Souverän DU - STARK auftreten als Frau

Das 8-Wochen-Programm für Frauen, die mitmischen wollen

## Termine

**Programmstart  
in Sonthofen**

24. Juli 2026

**Programmende**

09. September 2026

## Trainerin

Dr. Adriane Schmidt



## Zur Anmeldung

SCAN ME!



## Was macht "Souverän DU" aus?



Kontinuität über 8 Wochen, gemeinsam als Empowerment-Gruppe



Diskretion und neue Perspektiven mit Frauen aus anderen Unternehmen und Branchen



Weiterbildung mit Allgäuer Bergluft verbinden



Spezieller Fokus auf Frauen, die mutig dorthin schauen wollen, wo es zwick

## So läuft es ab:



### Deine Stärken entdecken

Im Allgäu, Fr. 24.07.2026

### Glaubenssätze ausmisten

Online, Fr. 31.07.2026

### Nein sagen & Grenzen setzen

Online, Fr. 07.08.2026

### Souverän sprechen

Im Allgäu, Fr. 14.08.2026

1

2

3

4

## Deshalb ist "Souverän DU" besonders:

Dir fällt es schwer, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen ohne schlechtes Gewissen? Du möchtest Deinen Standpunkt selbstbewusst vertreten und immer eine schlagfertige Antwort parat haben, falls Gegenwind aufkommt?

Diese 8 Wochen machen Dich fit für kritische Gespräche, Machtspiele und heikle Situationen, in denen Dir momentan die Worte fehlen.

In unserem Mitgliederbereich lernst Du bequem von zu Hause, tauschst Dich jede Woche mit Gleichgesinnten aus und kannst bei den 3 Workshops vor Ort ganz nebenbei Allgäuer Bergluft schnuppern.



Ohne 'Geh einfach mehr aus Dir raus'. Ohne Schauspielschule. Ohne Show.



#### Wie gehe ich meinen Stärken und Glaubenssätze auf den Grund?

Lerne Dich in all Deinen Facetten kennen, hinterfrage felsenfeste Überzeugungen und entwickle Deinen Weg.



#### Wie bleibe ich bei Macht- und Statusspielen souverän?

Schwierige Situationen und Menschen sind ganz normal. Wir zeigen Dir, wie Du dabei gelassen und überlegt agierst.



#### Wie kann ich am besten überzeugen?

Mit den richtigen Grenzen und klaren Ansagen brauchst Du keine Überredungskunst. Deine Haltung überzeugt von selbst.



#### Eine perfekte Kombination aus:

- Präsenz- und Online-Sessions,
- fachlichem Input,
- 1:1-Coachings und
- einer Empowerment-Community. ❤️

### Gruppen-Power & Einzelcoaching 8-Wochen-Programm

Du durchläufst das Programm in einer festen Gruppe von Frauen, die genau wie Du ihre Souveränität gezielt weiterentwickeln wollen.

#### Das ist alles mit drin:

- Knackige Video-Impulse
- Worksheets
- 5 wöchentliche Live-Calls
- 3 Präsenz-Workshops
- Empowerment-Community
- 3 Einzel-Coachings\*

**1.800,- € zzgl. MwSt.**

\* während der Programmlaufzeit

Die meisten Unternehmen übernehmen die Kosten für Deine Weiterbildung. Fragen lohnt sich also!

Du arbeitest im **sozialen Bereich**, in einer **NGO** oder in einem **gemeinnützigen Unternehmen**? Dann kannst Du einen Preisnachlass von bis zu **500,- EUR** erhalten.

Es gibt nur  
10 Plätze!





business  
education  
strategy  
support  
control  
psychology  
authority  
growth  
respect  
process  
beliefs  
social  
attitude  
mindset  
career  
opportunity  
motivation  
community  
multi-dimen  
**empowerment**  
confidence  
self-esteem  
information  
autonomy  
gender  
initiative  
power  
group  
decision  
account  
self-det  
respo  
leadership





Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Souveränitätstraining für Frauen (2 Tage)

Bühne frei für Deine volle Präsenz

## Inhalte

### Haltung, persönliche Stärken und inneres Standing

- Welche persönlichen Überzeugungen hindern mich daran, souverän aufzutreten?
- Wie zeige ich Haltung, auch wenn Erwartungen und Druck entstehen?
- Wie setze ich meine Stärken gezielt ein, um mich selbstbewusst zu fühlen und auch so zu wirken?

### Für mich eintreten - ohne laut zu werden

- Wie gebe ich (kritisches) Feedback klar und gleichzeitig wertschätzend?
- Wie sage ich Nein, ohne verbrannte Erde zu hinterlassen?
- Wie nutze ich Stimme und Körpersprache, um Souveränität auszustrahlen?
- Wie begegne ich Macht- und Statusspielen souverän, ohne Frust?
- Wie kann ich für meine Interessen eintreten, auch wenn Gegenwind kommt?

### Positionierung, Sichtbarkeit und Netzwerke

- Wie sichtbar sind meine Stärken in meinem Unternehmen?
- Wie positioniere ich mich strategisch, ohne mich verbiegen zu müssen?
- Wie kann ich (auch als introvertierter Mensch) ein Netzwerk aufbauen?

## Zielgruppe

Frauen, die ihre Wirkung stärken, ihre Präsenz schärfen und in kritischen Situationen souverän agieren wollen und die die besondere Atmosphäre eines Frauentrainings miterleben wollen.

## Nutzen



Du lernst, in kritischen Situationen zielorientiert und souverän aufzutreten.



Du stärkst Deine Ausdruckskraft, um in Meetings klar Position zu beziehen.



Du erkennst persönliche Muster, entwickelst sie weiter und gehst mit Macht- und Dominanzstrategien sicher um.

## Termine

### Sonthofen

950,- € zzgl. MwSt.

5.-6. November 2026

11.-12. Januar 2027

22.-23. März 2027

Tag 1: 9.30 - 17.30

Tag 2: 8.30 - 16.30

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainerin

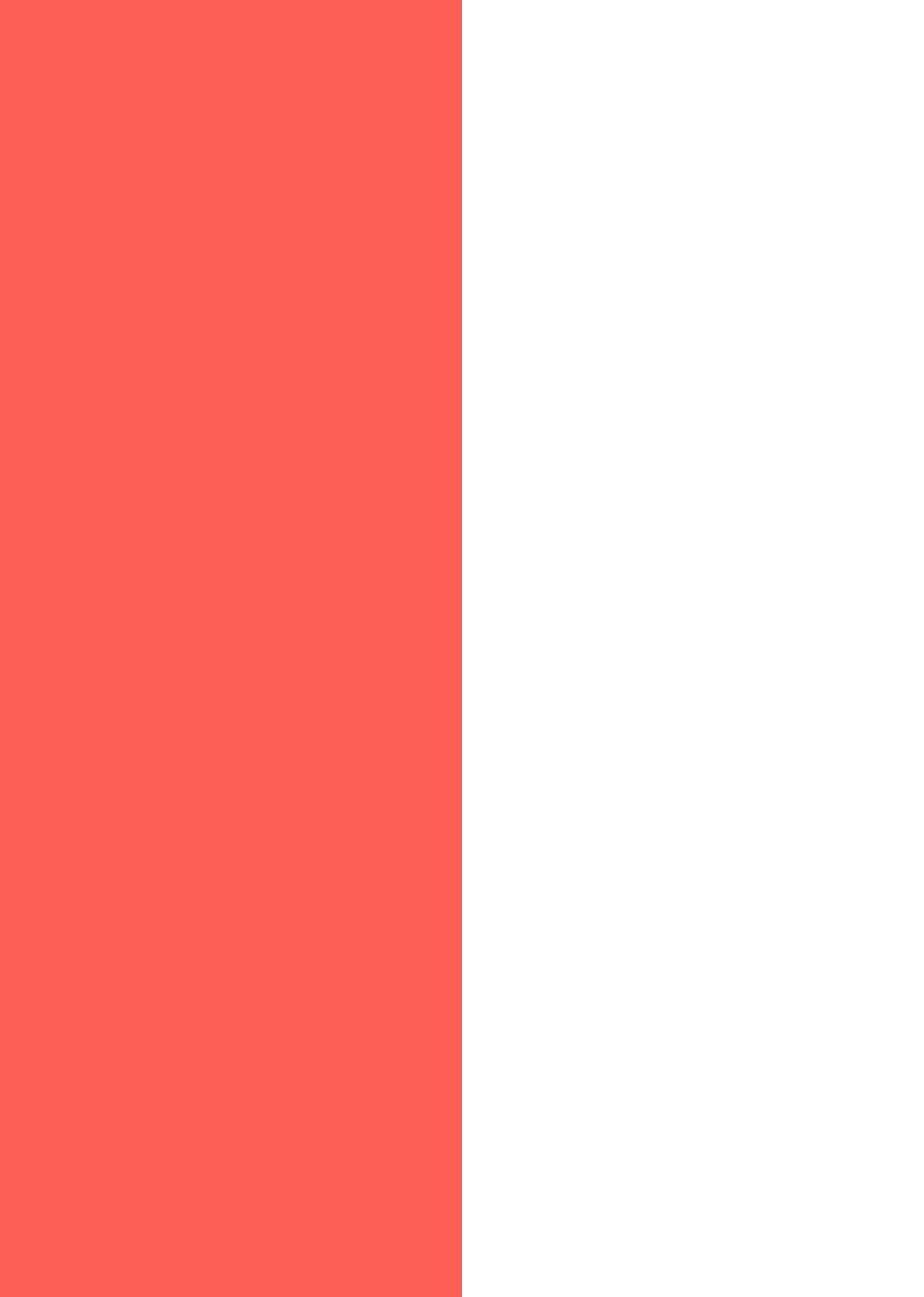
Dr. Adriane Schmidt

## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.







**Vertrauen gewinnen.  
Richtung geben.  
Spuren hinterlassen.**

# FÜHRUNGS STARK

## Souveränes Auftreten als Führungskraft

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Souverän starten als neue Führungskraft – Klar in der Rolle, sicher im Auftreten und Handeln                     | 40 |
| Self-Leadership: Führung beginnt bei Dir – Wie Du Dich selbst spürst, innere Balance findest und präsent bleibst | 41 |
| Jahresgespräche souverän führen – Wie Du Mitarbeitergespräche klar, motivierend und wirksam führst               | 42 |
| Souverän führen als Teamplayer:in – Dein Weg zur souveränen Führungskraft in 12 Wochen                           | 44 |

## Positive Leadership

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Positive Leadership – Quick Start: Grundlagen, Haltung und PERMA-Lead® verstehen                 | 46 |
| Positive Leadership –Intensiv: Als ‘Positive Leader’ vorangehen & PERMA-Lead® praktisch anwenden | 47 |

## Teamentwicklung

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vom Chaoshaufen zum Spitzenteam – Teamentwicklung verstehen und aktiv begleiten       | 48 |
| Interkulturelle Kommunikation in Teams – Wie Zusammenarbeit in diversen Teams gelingt | 49 |

## Stark in stürmischen Zeiten

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Change souverän meistern – Wie Du Orientierung gibst und Menschen wirksam mitnimmst         | 50 |
| Souverän führen mit KI – Wie Du Dir Zeit für wirkliche Führung zurückeroberst               | 51 |
| Kündigungsgespräche auf Augenhöhe – Strukturiert vorgehen. Klar bleiben. Würdevoll handeln. | 53 |

## Zwischen Kinderzimmer und Karriere

|                                                                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Karriere, Kids &amp; Kerzenschein!</li><li>• Kommunikation in Familien zwischen Prägung, Beziehung und Alltag</li><li>• Empty Nest und jetzt ich</li></ul> | 54 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Souverän starten als neue Führungskraft

Klar in der Rolle, sicher im Auftreten und Handeln

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

23. Juli 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

24. Juni 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainer

Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

## Inhalte

### Vorbereitung auf Deine erste Führungsrolle

- Was verändert sich mit dem Rollenwechsel für mich und mein Umfeld?
- Wie möchte ich als Führungskraft wahrgenommen werden?
- Welche Werte und Prinzipien sind mir wichtig?

### Los geht's: Deine erste Woche als Führungskraft

- Was sage ich, wenn ich an meinem ersten Tag auf mein Team treffe?
- Wie gestalte ich das Kennenlernen mit meinen Mitarbeitenden und den Stakeholdern im Umfeld?
- Wie schaffe ich die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit?

### Dein Kompass für die ersten 100 Tage

- Was braucht mein Team jetzt von mir?
- Wie kann ich Orientierung geben, ohne mit der Tür ins Haus zu fallen?
- Wie schaffe ich es, als Führungskraft ernst genommen zu werden?
- Wie gehe ich mit Widerstand souverän und selbstsicher um?
- Welche typischen Stolperfallen gibt es und wie vermeide ich sie?

## Zielgruppe

Alle, die gerade erst eine Führungsrolle übernommen haben oder demnächst übernehmen und dabei souverän und selbstbewusst auftreten wollen.

## Nutzen



Du entwickelst ein klares Verständnis Deiner neuen Führungsrolle und gewinnst Sicherheit im Auftreten.



Du lernst, wie Du Deinem Team Orientierung gibst, Vertrauen aufbaust und typische Anfangsfehler vermeidest.



Du stärkst Deine Selbstwirksamkeit und findest einen authentischen Weg zu führen, ohne Dich zu verbiegen.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Self-Leadership: Führung beginnt bei Dir

Wie Du Dich selbst spürst, innere Balance findest und präsent bleibst

## Inhalte

### Dein Körper als Kompass

- Wie entdecke ich, wie mein Körper mir zeigt, was mir guttut und wo meine Grenzen liegen?
- Wie entwickle ich Körperbewusstsein als ein Fundament für meine Präsenz, Klarheit und Erdung?

### Deine Denkmuster in Balance bringen

- Wie lerne ich, meine Gedanken bewusst zu steuern, statt mich von ihnen treiben zu lassen?
- Wie schaffe ich Raum zwischen Reiz und Reaktion für gelassene Entscheidungen?

### Gefühl als Ressource

- Wie verstehe ich, was meine Emotionen mir mitteilen, statt sie zu unterdrücken?
- Wie nutze ich meine Gefühlskraft als inneren Kompass?

### Ganzheitlich führen

- Wie verbinde ich meinen Körper, meinen Verstand und mein Gefühl zu einer stimmigen Führungshaltung?

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die unter hohem Druck stehen und lernen möchten, sich selbst bewusster wahrzunehmen.

## Nutzen



Du erkennst Körpersignale frühzeitig und bleibst auch in stressigen Phasen handlungsfähig.



Du entwickelst mentale Stärke, Fokus und Gelassenheit in anspruchsvollen Situationen.



Du gewinnst emotionale Präsenz und Authentizität – für eine Führung, die wirkt und inspiriert.

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

18. Juni 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

07. Oktober 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainer

Christoph Pfeiffer

## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Jahresgespräche souverän führen

Wie Du Mitarbeitergespräche klar, motivierend und wirksam führst

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

11. November 2026  
9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

17. November 2026  
9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden  
Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

## Trainerin & Trainer

Dr. Adriane Schmidt  
Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch  
weitere Termine.

## Inhalte

### Grundlagen für gelungene Mitarbeitergespräche

- Was macht ein Mitarbeiter-Jahresgespräch wirklich wirksam?
- Durch welche Haltungen kann ich Vertrauen, Augenhöhe und Commitment fördern?
- Wie kläre ich Erwartungen und Ziele sauber?
- Was sind die 6 Phasen eines Jahresgespräches?

### Souverän in schwierigen Momenten

- Wie bleibe ich ruhig und klar, wenn die Emotionen hochkochen?
- Was kann ich tun, wenn Mitarbeitende ausweichen, blockieren oder defensiv werden?
- Wie vermittele ich kritisches Feedback, ohne verbrannte Erde zu hinterlassen?

### Deine Toolbox für den Sofort-Start

- Du bekommst einen strukturierten Fragebogen und rhetorische Werkzeuge für eine souveräne Gesprächsführung.
- Du erhältst zudem ein Strategie-Skript mit lösungsorientierten Formulierungen.

## Zielgruppe

Für Führungskräfte, die in den Jahresgesprächen mit ihren Mitarbeitenden etwas bewirken wollen.

## Nutzen



Du führst Mitarbeitergespräche klarer, strukturierter und sicherer.



Du setzt Ziele und Erwartungen so, dass beide Seiten damit arbeiten können.



Jahresgespräche sind zukünftig keine lästige Pflichtübung mehr, sondern ein hilfreiches Führungsinstrument.

for which  
relation  
point of

**Change**

become  
transfo  
conditi





# Souverän führen als Teamplayer:in

Dein Weg zur souveränen Führungskraft in 12 Wochen

## Termine

### Programmstart in Sonthofen

2.400,- € zzgl. MwSt.

18. September 2026

08. Januar 2027

17. September 2027

Auf Anfrage schicken wir Dir eine Terminübersicht der drei Programmrunden.

## Trainerin & Trainer

Dr. Adriane Schmidt  
Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

## Das etwas andere Führungsprogramm



Kontinuität über 12 Wochen, statt Druckbetankung



Diskretion und neue Perspektiven mit Führungskräften aus anderen Unternehmen und Branchen



Spezieller Fokus auf Menschen mit Teamgeist und Herz



Hoher Praxisbezug durch echte Fälle aus der Community



100% online oder hybrid (mit Präsenz-Workshops im Allgäu) möglich

Die meisten Unternehmen übernehmen die Kosten für Deine Weiterbildung.  
Fragen lohnt sich also!

## Das ist alles mit drin

12 Wochen kommen Dir vermutlich gerade verdammt lang vor, aber sie vergehen wie im Flug!

Dafür sorgen wir mit:

- 9 wöchentlichen Live-Calls
- 3 Kompakt-Workshops
- 6 Praxis-Calls
- 3 Einzel-Coachings\*
- Support via Messenger (Signal)
- Zugang zum PERMA-Lead®-Profil
- knackigen Video-Impulsen
- Worksheets



Und: mit unserer einzigartigen Community aus Führungskräften mit Teamgeist und Herz. ❤️

\* während der Programmlaufzeit





# Das etwas andere Führungsprogramm

## In 3 Etappen zur souveränen Führungskraft



### Du als Führungskraft: Wer bin ich und wie möchte ich wirklich führen?

- Lerne Dich in all Deinen Facetten kennen, hinterfrage felsenfeste Überzeugungen und entwickle Dein Teamplayer-Führungsprofil.



### Mitreißen und begeistern: Wie hole ich das Beste aus meinem Team heraus?

- Gute Kommunikation klärt, schweißt zusammen und begeistert. Damit es gar nicht zu Dramen und Nachtschichten kommt.



### Stark im Stress: Wie bleibe ich bei Wind und Wetter souverän?

- Schwierige Situationen und Menschen sind ganz normal. Wir zeigen Dir, wie Du dabei gelassen und überlegt agierst.

## 12 Wochen - 12 unterschiedliche Themen

1. WIE TICKE ICH - WIE DIE ANDEREN?

2. VOM TEAMPLAYER ZUM POSITIVE LEADER

3. ÜBERZEUGUNGEN AUF DEM PRÜFSTAND

4. WAS MENSCHEN WIRKLICH MOTIVIERT

5. KRITISCHE GESPRÄCHE SICHER FÜHREN

6. KONFLIKTE MUTIG ANPACKEN

7. SPITZENTEAMS ENTWICKELN

8. ABGRENZEN UND "NEIN" SAGEN

9. RAUS AUS DEM OPERATIVEN DSCHUNGEL

10. SOUVERÄN IM MACHT- & STATUSSPIEL

11. MIT WIDERSTAND UMGEHEN

12. DURCHSETZEN ALS TEAMPLAYER:IN

Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Positive Leadership - Quick Start

Grundlagen von PERMA-Lead® kennenlernen und verstehen

## Termine

### In Sonthofen

550,- € zzgl. MwSt.

24. August 2026  
9.30 - 17.30

05. Oktober 2026  
9.30 - 17.30

### Online

490,- € zzgl. MwSt.

27. Mai 2026  
9.00 - 15.00

### Einzeltraining

950,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden  
Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

Inkl. PERMA-Lead®-  
Profiler.

## Trainer

Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch  
weitere Termine.

## Inhalte

### Die Grundlagen von 'Positive Leadership'

- Was unterscheidet 'Positive Leadership' von klassischer Führung?
- Wissenschaftliche Evidenz statt Hokus Pokus: Wie steigert 'Positive Leadership' nachweislich Motivation, Leistung und Erfolg?
- Wie bringe ich Positivität in den ernstesten Business-Alltag?
- Wie begegne ich typischen Vorurteilen gegenüber 'Positive Leadership'?

### Die fünf Faktoren des PERMA-Lead®-Modells

- Positive Emotionen: Arbeit darf auch Spaß machen
- Engagement: individuelle Stärken erkennen und fördern
- Relationships: psychologische Sicherheit und Vertrauen stärken
- Meaning: in der gemeinsamen Arbeit Sinn vermitteln
- Accomplishment: Erfolge und Erreichtes sichtbar machen

### Standortbestimmung mit dem PERMA-Lead®-Profiler

- Was ist meine Erwartung an eine ideale Führungskraft?
- Wie sehe ich mich selbst in Bezug auf die 5 PERMA-Lead®-Faktoren?
- Was ist mein nächster Schritt in Richtung 'Positive Leader'?

## Zielgruppe

Führungskräfte und HR-Verantwortliche, die 'Positive Leadership' und PERMA-Lead® kennenlernen wollen.

## Nutzen



Du weißt, was es benötigt, damit Menschen in Deinem Umfeld aufblühen und motiviert ihrem Job nachgehen, ganz ohne Druck.



Du bekommst eine neue Perspektive auf Dein eigenes Führungsverhalten und konkrete Ideen, wie Du Dich weiterentwickeln kannst.



Dein persönliches PERMA-Lead®-Profil zeigt Dir, wo Du gerade stehst und was Du tun kannst, um zum 'Positive Leader' zu werden.



Seminar

Inhouse

# Positive Leadership - Intensiv

## Als 'Positive Leader' PERMA-Lead® praktisch anwenden

### Inhalte

#### Tag 1:

Entspricht dem Seminar "Positive Leadership - Quick Start" (Seite 46)

#### Tag 2:

#### Wie stärke ich die fünf PERMA-Lead®-Faktoren in meiner Führung?

- **Arbeit darf auch Spaß machen (P):** Wie schaffe ich ein Umfeld, in dem Menschen gern und motiviert arbeiten?
- **Herauskitzeln, was drin steckt (E):** Wie kann ich die Stärken meiner Mitarbeitenden erkennen, fördern und im Team zur Geltung bringen?
- **Ohne Vertrauen geht nichts (R):** Wie erzeuge ich ein Teamklima, in dem sich alle gegenseitig schätzen, vertrauen und unterstützen?
- **Wieso, weshalb, warum (M):** Wie vermittele ich meinen Mitarbeitenden, weshalb und wofür ihre Arbeit wertvoll und wichtig ist?
- **Party-Time (A):** Wie zeige ich meinem Team, was es tagtäglich leistet? Von den kleinen Erfolgen bis zu den großen Durchbrüchen.

#### Hilfreiche Tools & Best Practices

- Bewährte Techniken aus der Coaching-Praxis für vertrauensvolle Gespräche auf Augenhöhe
- Führungsroutinen, mit denen Du die PERMA-Lead®-Faktoren in Deinem Team kontinuierlich steigerst

### Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter:innen und HR-Verantwortliche, die tiefer gehen und 'Positive Leadership' in ihrem Umfeld gezielt umsetzen wollen.

### Nutzen



Du hast verinnerlicht, wie Du mit PERMA-Lead® zum 'Positive Leader' wirst und kannst es kaum erwarten, loszulegen.



Unsere Auswahl aus praxistauglichen Methoden, Gesprächsformaten und -leitfäden gibt Dir Sicherheit und Orientierung für die Einführung.



Mit einem klaren Plan kennst Du Deine nächsten Schritte, um 'Positive Leadership' Schritt für Schritt in Deinem Führungsalltag zu etablieren.

### Termine

#### In Sonthofen

1.050,- € zzgl. MwSt.

8. - 9. September 2026

Tag 1: 9.30 - 17.30

Tag 2: 8.30 - 16.30

### Trainer

Marc Schnadinger

### Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.





Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Vom Chaoshaufen zum Spitzenteam

Teamentwicklung verstehen und aktiv begleiten

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

03. Juli 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

04. August 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainer

Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch  
weitere Termine.

## Inhalte

### Die Basis schaffen

- Was macht ein echtes Spitzenteam aus?
- Welche Art von Persönlichkeiten braucht es dafür?
- Wie schaffe ich ein Umfeld, in dem alle ihr Bestes geben wollen?
- Woran erkenne ich, dass etwas im Argen liegt?

### Die 5 Entwicklungsphasen eines Teams

- Wie entwickeln sich Teams typischerweise von ihrer Gründung zum Hochleistungsteam bzw. Chaoshaufen?
- Woran erkenne ich, in welcher Phase mein Team gerade steckt?
- Wie kann ich mein Team optimal in der Entwicklung unterstützen?
- Welche typischen Fehler sollte ich dabei lieber nicht machen?

### Widerstand und Konflikte zur Entwicklung nutzen

- Welche Funktion haben Widerstand und Konflikte im Teamgefüge?
- Wie gehe ich damit um, wenn es im Team knirscht?
- Wie komme ich gemeinsam mit den Beteiligten zu einer Lösung?
- Wie helfe ich meinem Team dabei, Konflikte selbstständig zu klären?

## Zielgruppe

Für Führungskräfte und Projektleiter:innen, die die Entwicklung ihres Teams nicht mehr dem Zufall überlassen wollen.

## Nutzen



Du begleitest Dein Team durch Höhen und Tiefen sicher und zuversichtlich.



Du gestaltest die Entwicklung Deines Teams aktiv, statt abzuwarten.



Du erhöhst Motivation, Effizienz und Zufriedenheit in Deinem Team.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Interkulturelle Kommunikation in Teams

## Wie Zusammenarbeit in diversen Teams gelingt

### Inhalte

#### Kultur verstehen & einordnen

- Wie wird meine Arbeit und meine Rolle als Führungskraft durch meine persönliche Geschichte und meine Erfahrungen geformt?
- Welche kulturellen Prägungen jenseits von Nationalität nehme ich bei mir und in meinem Team wahr?
- Wie helfen mir Modelle dabei, unsere kulturellen Prägungen zu verstehen?

#### Interkulturelle Kommunikation & Zusammenarbeit

- Welche unterschiedlichen Kommunikationsstile erlebe ich in meinem Team?
- Wo begegne ich eher High-Context-Kommunikation (viele werden zwischen den Zeilen gesagt) und wo eher Low-Context-Kommunikation (klar, direkt, explizit)?

#### Führung, Konflikte & Konsens im interkulturellen Team

- Welche typischen Konfliktmuster tauchen in meinem kulturell diversen Team immer wieder auf?
- Welche Rolle möchte ich als Führungskraft in einem kulturell vielfältigen Umfeld einnehmen?

### Zielgruppe

Alle, die in internationalen oder kulturell diversen Teams arbeiten und Zusammenarbeit klarer gestalten wollen.

### Nutzen



Du verstehst kulturelle Prägungen bei Dir selbst und anderen.



Du gehst souveräner mit interkulturellen Missverständnissen und Konflikten um.



Du stärkst Führung, Konsens und Zusammenarbeit in diversen Teams.

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

26. Juni 2026

9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

17. September 2026

9.00 - 15.00

#### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

### Trainerin

Larissa Niedecken

### Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch  
weitere Termine.

Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Change souverän meistern

Wie Du Orientierung gibst und Menschen wirksam mitnimmst

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

25. Juni 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

16. September 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.

Individuelle Termine.

## Trainerin

Larissa Niedecken

## Zur Anmeldung



Dort findest Du auch weitere Termine.

## Inhalte

### Führen und Arbeiten in Komplexität und Veränderung

- Wie kann ich den Unterschied zwischen komplizierten und komplexen Herausforderungen in meinem Führungsalltag erkennen?
- Wie stoßen klassische Planung und Steuerung an ihre Grenzen und was bedeutet das konkret für meine Arbeit?
- Warum macht Change uns so müde und wo sehe ich das bei mir und meinem Team?

### Orientierung, Einbindung und Kommunikation im Change

- Wie zeigt sich typische Überforderung bzw. Ermüdung bei mir und meinem Team während Veränderungsphasen?
- Wie kläre ich Verantwortung und Erwartungen transparent, damit alle wissen, woran sie sind?

### Persönliche Souveränität und Selbstführung im Change

- Wie führe ich mich selbst in komplexen und dynamischen Situationen sicher durch den Alltag?
- Wie erkenne und steuere ich meine eigenen Grenzen, bevor ich ausbrenne?
- Welche persönlichen Leitplanken entwickle ich für meinen Führungsalltag, die mich orientieren und stärken?

## Zielgruppe

Führungskräfte, Projektverantwortliche sowie Expert:innen, die Veränderung aktiv gestalten und dabei Orientierung geben.

## Nutzen



Du verstehst, warum Change-Müdigkeit entsteht und wie Du ihr wirksam begegnest.



Du gibst Orientierung, auch wenn noch nicht alles klar ist.



Du stärkst Vertrauen, Einbindung und Handlungsfähigkeit in Deinem Umfeld.





Seminar

Inhouse

# Souverän führen mit KI

Wie Du Dir Zeit für wirkliche Führung zurückeroberst

## Inhalte

### KI verstehen und wirksam einsetzen

- Was kann KI wirklich, und wo stößt sie an ihre Grenzen?
- Warum enttäuschen die ersten KI-Erfahrungen oft, und wie kann ich das ändern?
- Wie spreche ich mit KI so, dass sie mich auch versteht? - Die Grundstruktur eines wirksamen Prompts.
- Wie kann ich unterscheiden: Chat, Assistent, Workflow und Agent?

### KI in Deiner Führungsrolle konkret nutzen

- Wie kann ich einen eigenen KI-Assistenten aufbauen und konfigurieren?
- Wie kann ich KI für Vorbereitung, Reflexion und Entscheidungsfindung einsetzen?
- Wo spart KI in den Kernaufgaben meiner Führungsrolle konkret Zeit?
- Was kann die KI nicht – und warum ist genau DAS meine Stärke?
- Welche Grenzen gibt es: Datenschutz, Halluzinationen, Schatten-KI?

### Dein Aktionsplan – vom Workshop in den Alltag

- Wie entwickle ich erste eigene Use Cases?
- Was muss mein persönlicher 30-Tage-Fahrplan enthalten?
- Wie kann ich mit Skepsis im Team gegenüber KI umgehen?

## Zielgruppe

Führungskräfte und Projektverantwortliche, die KI nicht länger einfach ausprobieren, sondern souverän einsetzen wollen und die Impulse suchen, wie sie ihr Team dabei wirksam mitnehmen können.

## Nutzen



Du nutzt KI gezielt für Deine Führungsaufgaben und gewinnst spürbar Zeit zurück.



Du gehst mit einem eigenen KI-Assistenten und einem konkreten Aktionsplan raus.



Du erkennst, wo KI Dich entlastet und wo Du als Mensch unersetzlich bleibst.

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

24. Juni 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

17. September 2026

9.00 - 15.00

## Trainer

Tobias Frech

## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.





Seminar

Einzel-  
training

Inhouse

# Kündigungsgespräche auf Augenhöhe

Strukturiert vorgehen. Klar bleiben. Würdevoll handeln.

## Inhalte

### Die Vorbereitung auf Kündigungsgespräche

- Was bedeutet "auf Augenhöhe" in Kündigungsgesprächen?
- Was ist meine Rolle und wie gehe ich damit um?
- Was muss ich vor dem Gespräch geklärt haben?
- Was gehört in das Gespräch, was in Folgetermine?

### Ablauf und Struktur von Kündigungsgesprächen

- Nach welcher Struktur laufen Kündigungsgespräche normalerweise ab?
- Wie kann ich die Kernbotschaft klar und verständlich vermitteln, ohne in Rechtfertigungsschleifen zu geraten?
- Wie lasse ich würdevoll Raum für Emotionen und wahre gleichzeitig professionelle Distanz?
- Wie gelingt trotz aller Schwere ein wertschätzender Abschluss?

### Souveräner Umgang mit Reaktionen

- Was sind die typischen Reaktionen bei einer Kündigung?
- Wie kann ich deeskalieren ohne nachzugeben?

## Zielgruppe

Führungskräfte und Personalverantwortliche, die Kündigungsgespräche souverän, menschlich und wertschätzend führen wollen.

## Nutzen



Du gewinnst innere Klarheit über Deine Rolle, Haltung und Verantwortung in Kündigungsgesprächen.



In Simulationen übst Du, Kündigungen auf Deine Art klar und würdevoll auszusprechen, ohne Dich zu verzetteln.



Du gehst sicher mit starken Emotionen wie Wut, Trauer oder Schuldzuweisungen um.

## Termine

### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

17. Juni 2026

9.30 - 17.30

### Online

390,- € zzgl. MwSt.

30. Juni 2026

9.00 - 15.00

### Einzeltraining

850,- € zzgl. MwSt.

2 x 2 Stunden

Virtuell oder vor Ort.  
Individuelle Termine.

## Trainer

Marc Schnadinger

## Zur Anmeldung

SCAN ME!



Dort findest Du auch weitere Termine.



Seminar

Einzel-  
training

Inhouse



# Zwischen Kinderzimmer und Karriere

## Familienthemen im Fokus: Von Kinderjahren bis „Empty Nest“

### Termine

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

10. September 2026  
9.30 - 17.30

#### Online

390,- € zzgl. MwSt.

02. November 2026  
9.00 - 15.00

### Seminare

#### Karriere, Kids & Kerzenschein!

- **Berufliches Selbstverständnis erkunden:** Wer möchte ich beruflich wirklich sein – jenseits von Erwartungen und Rollenbildern?
- **Kids, Familie & Organisation des Alltags:** Wo und wie darf ich klarere Grenzen setzen – im Job, im Privaten und mir selbst gegenüber?
- **Kerzenschein & persönliche Balance:** Welche kleinen Veränderungen würden meinen Alltag spürbar entschleunigen?



**Trainerin & Trainer:** Dr. Adriane Schmidt & Marc Schnadinger

[Zur Anmeldung](#)

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

03. August 2026  
9.30 - 17.30

#### Kommunikation in Familien zwischen Prägung, Beziehung und Alltag

- **Bei mir beginnen – eigene Muster erkennen:** Warum triggern mich bestimmte Situationen im Familienalltag immer wieder?
- **Im familiären Miteinander – was mein Umgang bewirkt:** Wie kann ich Gespräche besser gestalten, auch wenn ich nicht alles verändern kann?
- **Wirkung auf Kinder – verstehen, was ankommt:** Was nehmen Kinder aus der Art mit, wie ich mit anderen spreche – auch zwischen den Zeilen?



**Trainerin:** Uta Waldhausen

[Zur Anmeldung](#)

#### In Sonthofen

450,- € zzgl. MwSt.

24. September 2026  
9.30 - 17.30

#### Empty Nest und jetzt ich

- **Individuelle Dynamik:** Welche Gefühle tauchen auf, wenn Verantwortung, Nähe und Alltagsdichte sich verschieben?
- **Selbstbild & Neubewertung:** Was darf sich neu sortieren, ohne dass alles infrage gestellt werden muss?
- **Gestaltungsspielraum & neue Perspektiven:** Was möchte ich in dieser Lebensphase stärken, vertiefen oder neu entdecken?



**Trainerin:** Uta Waldhausen

[Zur Anmeldung](#)

### Zielgruppe

Alle Eltern auf der Gratwanderung zwischen Job, Familie und sich selbst und diejenigen, die das gerade hinter sich haben.





## **Nichts Passendes dabei für Dich?**

Dann schreib uns doch einfach und wir finden eine maßgeschneiderte Lösung für Dich oder Dein Unternehmen!



**[info@akademie-souveraenitaet.de](mailto:info@akademie-souveraenitaet.de)**









**AKADEMIE FÜR SOUVERÄNITÄT GMBH**

Fuchsmühlstraße 37, 87527 Sonthofen

**T.** +49 8321 6185691

**E.** [info@akademie-souveraenitaet.de](mailto:info@akademie-souveraenitaet.de)

**W.** [www.akademie-souveraenitaet.de](http://www.akademie-souveraenitaet.de)

