

# HERAUS AUS DER ANSTRENGUNG - FÜHREN DARF SPASS MACHEN

Wie kann ich mich in meiner Führungsrolle gut positionieren und gleichzeitig beweglich bleiben? Wie kann ich Erwartungen, die gleichermaßen von oben wie von unten an mich gestellt werden, gerecht werden, ohne meine eigene Stabilität zu verlieren? Wie verstehe ich meine Rolle im Unternehmenskontext? Und deckt sich mein Handeln aus dieser Rolle heraus mit meinen persönlichen Werten? Eine Forschungsreise zu individueller Handlungspräsenz.

## ZIELE

- Zu einem klaren und bewussten Selbstbild der eigenen Führungspersönlichkeit finden
- Rückschlüsse auf die eigene Haltung und Positionierung innerhalb meines Teams ziehen
- Klar erkennen, welche Rolle ich hier einnehme bzw. einnehmen möchte
- Über Körpersprache neue Perspektiven entdecken, Prioritäten setzen, Grenzen kommunizieren.

## INHALTE

Habe ich einen kraftvollen Platz, von dem aus Führung gelingen kann? Wie führe ich mein Team? Und wie mich selbst? Welche Auswirkungen hat meine persönliche Ausrichtung - meine Haltung, meine Position, mein Selbstbild - auf meine Mitarbeiter? Wenn ich gekonnt zwischen den Levels kooperieren möchte, Erwartungen von oben und unten, links und rechts gleichermaßen begegnen möchte, wenn es wesentlich ist, sowohl ansprechbar für flexible Anpassungen zu sein als auch mein eigenes Ziel im Auge zu behalten, geht die Wahrnehmung von Spielräumen und Wahlmöglichkeiten schnell verloren. Wir werden in ein Potpourri aus Bewegungsangeboten tauchen, um Spielräume unmittelbar körperlich zu erfahren. Dabei berühren wir Aspekte von Raum & Grenzen, Ausrichtung & Positionierung, Anspannung & Flexibilität, wir bewegen uns in Rhythmen, um Prioritäten zu erkennen und experimentieren mit Gewicht & Druck. Über unsere Sinnes- und Körperwahrnehmung wächst das Bewusstsein unserer Wirkung auf andere, es eröffnen sich neue Kommunikationsperspektiven, und unsere Führungsimpulse werden auf spielerische Art einladender, wertschätzender, fließender - und authentisch.

## METHODEN

Vielfältige Bewegungsangebote zum Thema Führen, Folgen und Kooperieren im Einzel-, Paar- und Gruppensetting mit und ohne Musik, Reflexionsrunden, Kleingruppenangebote.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Ihr Selbstbild in Ihrer beruflichen Funktion um neue Perspektiven erweitert haben
- Führen, Folgen und Kooperieren in geschützter Atmosphäre am eigenen Leib erfahren haben
- Sich in ihrem beruflichen Kontext selbstbewusster, stabiler und flexibler positionieren
- Den schmalen Grat zwischen „führen & einladen“ und „vorschreiben & kontrollieren“ klar erkennen
- Erfüllt sein von Inspiration und Resonanz mit Menschen, die in ihrer Funktion wachsen möchten.



Ref. 4925

### » ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die sich zwischen den Levels bewegen und/oder innerhalb eines bestehenden Teams in eine höhere Funktion getreten sind.

### » VORAUSSETZUNGEN

Lust auf ganzheitliches, multiperspektivisches Lernen, Freude an Bewegung und spielerisch forschender Selbstreflektion, Offenheit für die praktische Einbeziehung von Körperwahrnehmung.

### » WEITERBILDNERIN

Ulrike KADAR  
Systemische Beraterin und langjährige Systemaufstellerin für Organisationen und Einzelpersonen, Leiterin für therapeutischen Tanz.

### » TERMINE

06.10.2025, 07.10.2025 und  
24.10.2025  
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

480 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)



### » SPRACHE

Deutsch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess