



Es erwarten  
dich vier inspirierende  
Workshop-Module für  
mehr Gelassenheit im  
Büroalltag und eine  
bessere Kommunikation  
mit deinem Team.

# Ganzheitliches Training für mehr Klarheit und Stärke

Vierteilige Basis-Workshopreihe für Unternehmerinnen  
und Unternehmer, Selbständige und Führungskräfte

Erhalte Impulse  
für eine effektivere  
Kommunikation,  
mehr Teamstärke  
und ein motiviertes  
Zusammen-  
arbeiten!

## Was erwartet dich?

### Kurzbeschreibung

Erlebe vier kompakte Basis-Workshops, die dich in kurzer Zeit handlungsstärker und klarer werden lassen – sowohl im Innen beziehungsweise in deiner Selbstführung als auch im Außen, also in deinem Kontakt mit anderen. Hier bekommst du einerseits konkrete Tools und Anregungen für mehr innere Stärke und Zielklarheit, wirksame Selbststeuerung und proaktives, fokussiertes Handeln. Andererseits wirst du praxiserprobte Impulse für eine effektivere Kommunikation, mehr Teamstärke und ein motiviertes Zusammenarbeiten an die Hand bekommen. Nimm diese Workshopreihe als deine Chance für einen motivierenden Einstieg zu mehr Wirkung im Innen und Außen.

Auf den folgenden Seiten findest du ausführliche Beschreibungen der einzelnen Workshops sowie eine Kurzvita der Referentin.

### Alle 4 Workshops im Überblick

Die Workshop-Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

#### **Basis-Workshop 1 – Mittwoch, 25.03.2026**

**Klarheit im Kopf für bewusstes Handeln – deine innere Führung stärken**

#### **Basis-Workshop 2 – Dienstag, 12.05.2026**

**Klar, kraftvoll und empathisch – die Kunst wirkungsvoller Kommunikation**

#### **Basis-Workshop 3 – Dienstag, 14.07.2026**

**Gelassen und kraftvoll – dein Boost für Stressresistenz und Selbstwirksamkeit**

#### **Basis-Workshop 4 – Dienstag, 06.10.2026**

**Gemeinsam unschlagbar – wie Teamgeist entsteht und zum Erfolgsfaktor wird**

#### **Ablauf der jeweiligen Basis-Workshops:**

8.45 Uhr	Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer und Silvia Müller
9.00 bis 12.30 Uhr	Teil 1 des Workshops
12.30 bis 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und Austausch untereinander
13.30 bis 16.30 Uhr	Teil 2 des Workshops

### Veranstaltungsort

VitalLoft im 2. Obergeschoß, rau Wohngefühl, Sudetenstraße 150, 73230 Kirchheim/Teck

### Teilnahme

Kosten: 495,- € je Modul (auch einzeln buchbar), inklusive Getränke, Snacks und Mittagessen  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich – siehe Formular.

25.03.2026

Workshop 1



## Workshop 1 mit Silvia Müller

### **Klarheit im Kopf für bewusstes Handeln – deine innere Führung stärken**

von 8.45 bis 16.30 Uhr – inklusive gemeinsames Mittagessen und Austausch untereinander

#### **Kurzbeschreibung**

Vielleicht kennst du das: Der Alltag überrollt dich, ständig kommt etwas Neues dazu und jeder will etwas anderes von dir – egal ob Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deine Familie. Du hast das Gefühl, in einem Hamsterrad festzustecken und bist getrieben. Die ständige Hektik führt dazu, dass du nur noch reagierst anstatt agierst und am Ende des Tages frustriert bist, weil du nur Fragen, Themen und Anliegen anderer bearbeitet und gelöst hast. Du hast das Gefühl, dass dadurch viele, eigentlich wichtige Themen und auch du selbst mehr und mehr auf der Strecke bleiben. Das darf doch nicht sein! So gerne würdest du dich mit mehr innerer Klarheit wieder auf das Wesentliche fokussieren, proaktiv handeln und neue, gute Entscheidungen treffen können.

In diesem Workshop setzt du dich mit deinen Werten, deinem Zukunftsbild und deinen Zielen auseinander. Du lernst, ableitend daraus, Prioritäten klar zu erkennen, zu setzen und mit diesen in die Umsetzung zu kommen. Du entlarfst sabotierende Gedanken und erkennst, wie du diese verändern kannst, um nicht vom Weg abzukommen. Du erhältst einfache, sofort anwendbare Techniken, die dir dabei helfen, ins konkrete Tun zu kommen und dranzubleiben, ohne überfordert zu sein. Nutze diesen Workshop, um dir eine starke innere Basis für dein Handeln aufzubauen.

#### **Inhalte**

- Die eigenen Werte, Visionen und individuellen Ziele erkennen
- Prioritäten definieren und fokussiert umsetzen
- Sabotierende Gedanken und Antreiber sowie reaktive Muster entlarven und verändern
- Tools zur Strukturierung und Klarheit im Alltag kennenlernen, um Überforderung zu vermeiden

Starte jetzt und hol dir die Klarheit, die du brauchst, um gestärkt aufzutreten und DEINE Themen anzugehen. Buche deinen Platz und finde zu mehr innerer Stabilität und Handlungsstärke.

12.05.2026

Workshop 2



## Workshop 2 mit Silvia Müller

### **Klar, kraftvoll und empathisch – die Kunst wirkungsvoller Kommunikation**

von 8.45 bis 16.30 Uhr – inklusive gemeinsames Mittagessen und Austausch untereinander

#### **Kurzbeschreibung**

Richtig zu kommunizieren, dass das, was man möchte, auch beim Gegenüber ankommt, das ist manchmal gar nicht so leicht! Oft entstehen Missverständnisse, Gesprächsinhalte verpuffen oder dein Gegenüber fühlt sich nicht wirklich verstanden, eventuell sogar verletzt. Du fragst dich, was du tun kannst, um das zu vermeiden? Dir ist wichtig, klar und authentisch zu kommunizieren – auf eine Weise, die Verbindungen stärkt, Vertrauen aufbaut und dennoch Grenzen setzt?

In diesem Workshop wirst du dir bewusst, was Kommunikation ausmacht und welche Rolle deine Haltung und die Beziehung zum Gegenüber dabei spielen. Du lernst die wichtigsten Grundlagen der wirkungsvollen Kommunikation kennen: Von aktiven Zuhörtechniken, die dir helfen, dein Gegenüber besser zu verstehen, über interessiertes Fragen bis hin zu Ich-Botschaften und wertschätzendem, konstruktivem Feedback. Du wirst dir bewusst, was es braucht, dass deine Botschaften auch ankommen und wodurch du für mehr Klarheit sorgen kannst. Damit verfügst du über das nötige Rüstzeug, um deine Gespräche dialogorientiert zu führen und für Berechenbarkeit und echtes gegenseitiges Verstehen zu sorgen – die Basis für Vertrauen und Erfolg.

#### **Inhalte**

- Die Grundlagen der Kommunikation und mögliche Stolperfallen
- Ansätze für eine empathische und kommunikationsförderliche innere Haltung
- Aktives Zuhören und Fragetechniken, die das Gespräch vertiefen und Offenheit fördern
- Ich-Botschaften nutzen und wirksames Feedback geben
- Klarheit und Verbindlichkeit in Erwartungen und Absprachen

Mach Schluss mit Monologen und Missverständnissen und entdecke, wie du klar, verständlich und empathisch kommunizierst! Buche jetzt deinen Platz und lerne, wie du Gespräche führst, die wirklich ankommen.

**14.07.2026**

## Workshop 3



### Workshop 3 mit Silvia Müller

#### **Gelassen und kraftvoll – dein Boost für Stressresistenz und Selbstwirksamkeit**

von 8.45 bis 16.30 Uhr – inklusive gemeinsames Mittagessen und Austausch untereinander

#### **Kurzbeschreibung**

Stabil und mit innerer Stärke durch den Alltag kommen, das ist das, was du dir wünschst. Doch stattdessen sieht es bei dir derzeit so aus: Hohe Anforderungen und der tägliche Stress setzen dir zu und du fühlst dich ständig unter Druck. Es fällt dir schwer, bei all den Erwartungen ruhig und voll und ganz bei dir zu bleiben, um dich selbst nicht zu überfordern. Du wünschst dir nichts mehr, als deinen Stress kontrollieren zu können und Frau/Herr der Lage zu sein.

In diesem Workshop findest du deine persönlichen Schlüssel zu mehr Resilienz, Selbstwirksamkeit und für innere Stabilität. Du baust dir deine Strategie auf, die dir hilft, besser mit Stress umzugehen beziehungsweise ihn präventiv zu optimieren. Durch verschiedene Impulse zur Stärkung deiner Widerstandskraft kannst du dir eine innere Stabilität schaffen, die dich auch in herausfordernden Momenten trägt.

#### **Inhalte**

- Stress und wie er entsteht
- Praktische Tipps und Tricks für ein wirksames Stressmanagement
- Resilienzfaktoren und Techniken, um deine innere Widerstandskraft zu stärken

Schluss mit Stress und Selbstzweifeln! Stärke deine innere Widerstandskraft und gewinne mehr Selbstwirksamkeit. Buche jetzt deinen Platz und hol dir das Rüstzeug für Gelassenheit und Erfolg – für einen Alltag, in dem du kraftvoll und selbstbestimmt agieren kannst.

06.10.2026

## Workshop 4



### Workshop 4 mit Silvia Müller

#### **Gemeinsam unschlagbar – wie Mitarbeiter-Motivation und Teamgeist entstehen und zum Erfolgsfaktor werden**

von 8.45 bis 16.30 Uhr – inklusive gemeinsames Mittagessen und Austausch untereinander

#### **Kurzbeschreibung**

Vielleicht kennst du das: Dein Team bringt wertvolle Fähigkeiten mit, aber nicht immer die Energie, Klarheit oder Bereitschaft, die du dir wünschst. Manche sind engagiert, andere bremsen sich selbst aus. Und du fragst dich, wie du als Führungskraft überhaupt Einfluss auf Motivation nehmen kannst, ohne ständig „anschieben“ zu müssen oder die Verantwortung allein zu tragen.

Genau hier setzt dieser Workshop an. Du erfährst, was Menschen wirklich motiviert und warum Motivation immer bei der Person selbst entsteht, Führung jedoch massiv beeinflusst, ob sie wachsen kann oder verkümmert. Du erkennst, welche Faktoren Motivation unbewusst zerstören und wie du stattdessen einen Rahmen schaffst, in dem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne arbeiten und sich einbringen.

Wir beleuchten die zentralen psychologischen Grundbedürfnisse und das Thema „psychologische Sicherheit“ und übertragen diese auf echte Alltagssituationen. Gleichzeitig bekommst du einen klaren Blick darauf, was starke Teams ausmacht, wie Teamspirit entsteht und welche Führungsimpulse dafür sorgen, dass Zusammenarbeit nicht nur funktioniert, sondern trägt.

Am Ende wirst du mit praktischen Methoden und einem frischen Blick sowohl auf dich als auch dein Team und eure Zusammenarbeit nach Hause gehen.

#### **Inhalte**

- Mitarbeitermotivation verstehen und ermöglichen
- Führungsverhalten als Motivationsfaktor
- Die Merkmale und Erfolgsfaktoren starker Teams
- Wege, den Teamspirit nachhaltig zu fördern und für Motivation zu sorgen

Starte durch und hol das Beste aus deinem Team heraus! Lerne, wie du motivierst und den Teamgeist nachhaltig stärkst. Buche jetzt deinen Platz und lege den Grundstein für ein starkes, dynamisches Team.

# Kurzvita

## Silvia Müller

Silvia Müller ist Coach, Trainerin, Beraterin und Mentorin für Führungskräfte in kleinen und mittelständischen Unternehmen. Als Diplom-Betriebswirtin (BA) und zertifizierter European Business Coach® begleitet sie seit über 15 Jahren Menschen bei Veränderungen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, Führungskräfte zu unterstützen, damit Führung Freude macht und sich ein guter Teamspirit mit starken Leistungen entwickelt. Dabei hilft sie ihnen, souverän, selbstbestimmt, selbstwirksam und handlungsstark zu agieren.

2020 hat Silvia die nextlevel-academy gegründet und begleitet über ein Online-Mentorship-Programm Führungskräfte aus der gesamten DACH-Region und aus den unterschiedlichsten Branchen über Live-Mentorings – intensiv und individuell.

Silvia war selbst Führungskraft, kennt also die andere Seite der Medaille bestens und kann deshalb auch auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen. Ihre Schwerpunkte sind neben dem Thema Leadership die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung sowie Mindsetarbeit. Wichtig ist Silvia bei allem, was sie tut, dass eine direkte Umsetzung und Integration in den (Arbeits-)Alltag deutlich werden.



Als erfahrene Führungskraft und zertifizierter Business Coach unterstützt Silvia Müller Führungskräfte dabei, starke Teams zu entwickeln.



**SILVIA MÜLLER**  
TRAINING. COACHING. BERATUNG