



**BUSINESS SPIRIT COACHING
CLAUDIA GÖTZINGER**

RAUM FÜR MICH – WIRKUNG MIT KLARHEIT

**Selbstführung, Grenzen und
Präsenz im (Business-)Alltag**

EINE IMPULSE SEMINAR REIHE

REGISTER NOW

**Start: 04.Mai 2026
18:00 Uhr - 19:30 Uhr**

WEITERE INFORMATIONEN



+49 171.3085564



**Online Seminar & Coaching Praxis -
Hauptstraße 110 - 69117 Heidelberg -
info@business-spirit-coaching.de**



Du musst nicht lauter werden, um gehört zu werden.

Du musst nicht mehr leisten, um Wirkung zu zeigen.

Wirkung beginnt dort, wo du innerlich klar wirst – und präsent.

In diesem Impulsseminar entdeckst du, wie du dich selbst innerlich positionierst, psychisch klar bleibst und deinen Raum bewusst gestaltest – in Gesprächen, Meetings und beruflichen Spannungsfeldern.

Es geht um innere Autorität statt äußere Anpassung.

INHALTE UND TERMINE

1. Haltung statt Reaktion – wie du dich innerlich positionierst

Du lernst, deine innere Autorität zu stärken, statt dich in Rollen oder Erwartungen zu verlieren

Montag, 04.05.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

2. Grenzen setzen – ohne schlechtes Gewissen

Du entwickelst einen klaren Umgang mit Übergriffen, Stresssignalen und stillen Grenzverletzungen im Arbeitsalltag.

Montag, 11.05.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

3. Präsenz statt Druck – sichtbar sein ohne Lautstärke

Du erfährst, wie du deinen Platz einnimmst und präsent wirkst – auch in schwierigen Teamkonstellationen.

Montag, 18.05.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

4. Kommunikation, die trägt – kraftvoll und selbstverbunden

Du stärkst deinen Ausdruck: klar, verbindlich, ohne dich zu verbiegen.

Freitag, 22.05.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

FÜR WEN IST DIESES SEMINAR?

Für Menschen (im Businesskontext), die zwischen Anforderungen und Ansprüchen nicht sich selbst verlieren möchten.

Ideal für Führungskräfte, Projektverantwortliche, Coaches und sensible Persönlichkeiten mit hoher Verantwortung.

ANMELDUNG, KONTAKT UND KOSTEN:

www.business-spirit-coaching.de |

info@business-spirit-coaching.de | Claudia Götzingler |

Telefon: +49 171.308.5564 | Kosten: 290,00 €



Die Inhalte – 4 Abende für deinen Wirkraum

Abend 1: Haltung statt Reaktion – wie du dich innerlich positionierst

- Woran erkenne ich, ob ich aus mir selbst heraus handle – oder aus Anpassung?
- Reflexion deiner beruflichen „Rollenanzüge“ und unbewussten Muster
- Übungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung & bewussten Reaktion
- Mini-Check: Was sind meine nicht verhandelbaren Werte?

Ziel: Du erkennst, wie du dich innerlich klar ausrichtest – auch in Spannungsfeldern.

Abend 2: Grenzen setzen – ohne schlechtes Gewissen

- Warum es nicht egoistisch ist, gesunde Grenzen zu setzen
- Typische Grenzverletzungen im Arbeitsalltag und wie du sie erkennst
- Tools für respektvolle, klare Kommunikation von Grenzen
- Mentale Techniken zur emotionalen Abgrenzung und Selbstfürsorge

Ziel: Du entwickelst ein sicheres inneres & äußeres JA/NEIN – in deinem Tempo.

Abend 3: Präsenz statt Druck – sichtbar sein ohne Lautstärke

- Wie Präsenz entsteht: Haltung, Atem, Energie
- Übungen zur Präsenz in Gesprächen, Meetings, Präsentationen
- Selbstberuhigung bei Nervosität oder Konfrontation
- Authentisches Auftreten ohne "Performance-Druck"

Ziel: Du bleibst ganz bei dir – und wirst trotzdem gehört.

Abend 4: Kommunikation, die trägt – kraftvoll und selbstverbunden

- Haltung vor Technik: Was deine Ausstrahlung wirklich beeinflusst
- Das 3-Kreise-Modell für bewusste Kommunikation (Ich – Du – Thema)
- Wirkungsvoll sprechen: Klarheit, Empathie, innere Stabilität
- Integration: Deine eigene Präsenzformel für den Alltag

Ziel: Du stärkst deinen Ausdruck – verbunden mit dir, klar im Außen.