



**BUSINESS SPIRIT COACHING  
CLAUDIA GÖTZINGER**

# **STARK BLEIBEN, WENN'S STÜRMT**

**mentale Stärke & persönliches Wachstum in  
herausfordernden Zeiten**

**EINE IMPULSE SEMINAR REIHE**

**REGISTER NOW**

---

**Start: 12.06.2026**

**18:00 Uhr - 19:30 Uhr**

**WEITERE INFORMATIONEN**



**+49 171.3085564**



**Online & Coaching Praxis - Hauptstraße 110 -  
69117 Heidelberg - [info@business-spirit-  
coaching.de](mailto:info@business-spirit-coaching.de)**



*Mental stabil. Innerlich klar. Persönlich wachsend.*

*Du bist für andere da. Du trägst Verantwortung. Und manchmal fragst du dich:*

*Wo bleibe eigentlich ich?*

*Dieses Impuls-Seminar schenkt dir einen geschützten Raum, um dich wieder mit deiner inneren Stärke zu verbinden – mental, emotional und menschlich.*

*Kein Selbstoptimierungskurs. Sondern ein Weg zu mehr Resilienz, Klarheit und echter Selbstfürsorge.*

## INHALTE UND TERMINE

### 1. Innere Wetterlage – Wie geht es mir wirklich?

Bewusstes Innehalten. Wie gestresst, erschöpft oder getrieben bin ich gerade – und was brauche ich stattdessen?

Freitag, 12.06.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

### 2. Stress verstehen – Nervensystem stärken

Wie reagiert dein System auf Druck, Unsicherheit und Reizüberflutung?

Montag, 15.06.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

### 3. Grenzen setzen – Selbstfürsorge leben

Was kostet dich Kraft – und wo darfst du dich abgrenzen, um gesund zu bleiben?

Du stärkst dein Gespür für persönliche Grenzen und entwickelst konkrete Strategien für mentale und emotionale Hygiene.

Montag, 22.06.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

### 4. Wachstum statt Daueranspannung

Was stärkt dich langfristig? Was hilft dir, dich zu entwickeln – statt nur zu funktionieren?

Du entwirfst deinen persönlichen „Growth Plan“: kleine Schritte für mehr Stabilität, Selbstvertrauen und Lebendigkeit.

Montag, 29.06.2026 – 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

### Für wen ist dieses Seminar?

Für Führungskräfte, Coaches, Selbstständige & Menschen in anspruchsvollen Rollen, die innerlich stark bleiben wollen – ohne sich selbst zu verlieren.

**Auch virtuelle Teilnahme und  
kostenloser Schnupperabend am ersten Abend möglich**

## ANMELDUNG, KONTAKT UND KOSTEN:

[www.business-spirit-coaching.de](http://www.business-spirit-coaching.de) |

[info@business-spirit-coaching.de](mailto:info@business-spirit-coaching.de) | Claudia Götzinger |

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

