



**THE HEALTHY
LEADER
MASTERY**

HEALTHY LEADER MASTERY

**Das Mentoring für ambitionierte Talente & Führungspersönlichkeiten,
die ihre Performance steigern wollen.**

Du möchtest dich klar im Unternehmen positionieren und deine Ziele erreichen - ohne Raubbau an deiner Gesundheit oder sozialen Beziehungen treiben zu müssen? Mit Ansätzen aus dem Personal Branding und dem Gesundheits-Design bringen wir dein Leadership auf das nächste Level. Wir zeigen dir, wie du deine Ressourcen noch besser einsetzt und zu 100% in deiner Energie bleibst.

01 Klare & authentische Positionierung

Wir unterstützen dich, eine Präsenz zu entwickeln, die deine Position und Wahrnehmung als Führungskraft stärkt. Mit unseren bewährten Strategien lernst du, deinen Einflussbereich gezielt zu erweitern und als Vorbild wahrgenommen zu werden. **Wir zeigen dir, wie du wertvolle berufliche Beziehungen aufbaust und die richtigen Menschen für dich begeisterst.**

02 Effizienter Energie- & Ressourceneinsatz

Wir erarbeiten einen klaren Weg, mit dem du dein Leistungspotenzial ausschöpfst, ohne dich zu verheizen. Mit den Tools und Techniken der gesündesten Führungskräfte etablierst du einen ausgewogenen Umgang mit deinem Energiehaushalt. **Wir trainieren dich darin, eine produktive und achtsame Arbeitskultur für dich und dein Team zu implementieren.**

03 Gesundes Schlaf- & Stressmanagement

Wir fördern deine Fähigkeit, mit den Anforderungen des Führungsalltags umzugehen, ohne dass sich diese auf deine körperliche oder mentale Gesundheit auswirken. Mit modernsten Ansätzen der Schlafforschung und Neuro-Athletik entwickelst du deine Erholungskompetenz und sorgst für mehr Ausgeglichenheit. **Wir sorgen für mehr Leadership-Souveränität.**



KLARE & AUTHENTISCHE

POSITIO- NIERUNG

Durch unser Mentoring förderst du konsequent deine berufliche Weiterentwicklung, erhöhst deine Sichtbarkeit und trainierst, Herausforderungen erfolgreich zu meistern, ohne deine Integrität zu verlieren oder gegen deine Prinzipien handeln zu müssen.

ROLLENVERSTÄNDNIS

Wir konkretisieren die Bedeutung, die du über die reine Jobbezeichnung hinaus im Unternehmen einnimmst, was dich auszeichnet und einzigartig macht. Du erlangst ein stärkeres Rollenbewusstsein und schärfst team-übergreifend deine Position. **Für mehr Wirksamkeit.**

ZUKUNFTSBILD

Wir verbildlichen deine Führungsvision und schaffen Wege, sie zur Mitarbeiterbindung einzusetzen. Du schaffst eine wirkungsstarke Triebfeder für die Arbeit in deinem Team und kannst ein begeisterndes Arbeitsumfeld schaffen, das 100% zu deinen Vorstellungen passt. **Für mehr Orientierung.**

PURPOSE

Wir klären, welchem inneren Antrieb du in deiner Funktion folgst und wie du diese nutzen kannst, um eine gesunde Führungsweise zu verkörpern. Du analysierst deine prägendsten Motivationstreiber und bringst deinen Mehrwert für dein Team und Unternehmen auf den Punkt. **Für mehr Motivation.**

THEMENPOOL

Wir definieren eine Vielfalt an Themen für deine Kommunikation, die für deine interne und externe Wahrnehmung wirklich wichtig ist. Du entwickelst Ideen für gezielte Interaktionen und eine gesunde Aufmerksamkeit (in den sozialen Kanälen). **Für mehr Sichtbarkeit.**



EFFIZIENTER EINSATZ DEINER

ENERGIE & RESSOURCEN

Durch unser Mentoring steigert du dein Performance sowohl kurz- als auch langfristig und verschiebst deine Belastungsgrenze in neue Dimensionen. Du lernst, Eigenverantwortung zu fördern und deine Performance zu verbessern.

PHYSIO-MANAGEMENT

Wir schärfen deinen Effizienz-Fokus und analysieren deine Energiequellen und -räuber, die deine tägliche Performance bestimmen. Du entwickelst Ansätze, um physische, mentale und soziale Anforderungen auszubalancieren und Höchstleistungen zu erreichen. **Für mehr Ausgeglichenheit.**

ROUTINEN & RITUALE

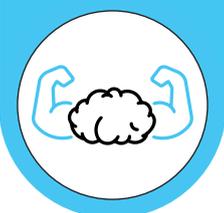
Wir trainieren Techniken für mehr Alltags-Performance, fördern deine Fähigkeit, Aufgaben zu priorisieren und schaffen nachhaltige Strukturen. Du etablierst neue Gewohnheiten, die dein berufliches Gleichgewicht positiv beeinflussen und die Effektivität deiner Führung steigern. **Für mehr Effizienz.**

STIMMUNGS-MANAGEMENT

Wir stärken dein Verständnis für die Wichtigkeit non-verbaler Kommunikation und zeigen dir, wie du sie für deine Zwecke nutzen kannst. Du lernst, Körpersprache zu erkennen und zu steuern – um deine Position zu untermauern und deinen Gegenüber besser lesen zu können. **Für mehr Verständnis.**

GESUNDE FÜHRUNG 1

Wir zeigen dir, wie du deine Gesundheit als strategisches Element in die Führung integrierst und als Quelle deiner Performance ausschöpfst. Du erhältst einen Fahrplan, mit dem du deinen beruflichen und privaten Alltag gesünder gestalten kannst. **Für mehr Leistungsfähigkeit.**



GESUNDES MANAGEMENT VON

SCHLAF & STRESS

Durch unser Mentoring förderst du deine kognitive Leistungsfähigkeit, steigerst deine Resilienz und etablierst Abläufe für ausreichend Erholung. Du entwickelst Ansätze für eine verbesserte Gesundheit und mehr Lebensqualität.

WERTEKANON

Wir evaluieren, wie persönliche Ideale deine Performance beeinflussen und erarbeiten Strategien zur Reduzierung von innerem Stress. Du bringst deine wichtigsten Werte zum Ausdruck und kannst das kollegiale Verständnis für eine wertebasierte Zusammenarbeit fördern. **Für mehr Resistenz.**

RESILIENZ

Wir stärken deine psychische Widerstandsfähigkeit und adaptieren Prinzipien für mehr Ausgeglichenheit – auch in Krisenmomenten. Du lernst und trainierst Techniken, um souveräner aufzutreten und deine Ansprüche mit externen in Einklang zu bringen. **Für mehr Souveränität.**

SCHLAFQUALITÄT

Wir zeigen dir, wie du deinen Schlaf verbesserst, Einschlafprobleme minimierst und deine Aufgaben basierend auf deinem Schlaftypus besser strukturierst. Du entwickelst Strategien für einen konstant regenerativen Schlaf – vom Powernap bis zum 9-Stünder. **Für mehr Erholung.**

GESUNDE FÜHRUNG 2

Wir evaluieren, wie du die Inhalte des Mentorings auch für deine Mitarbeiter umsetzen kannst und die Gesundheit deines Teams förderst. Du erhältst konkrete Ideen, mit denen du die Ziele des BGMs targetierst und in deinem Verantwortungsbereich erfüllen kannst. **Für mehr Teamperformance.**



DAS SIND

DEINE TRAINER



Erfolgreiche Führung erfordert Energie, Widerstandsfähigkeit und Umsetzungsstärke. Um diese täglich aufbringen zu können, bedarf es eines starken Bewusstseins der eigenen Ressourcen und Wirksamkeit. Genau dort setzen unsere Trainer an.



Mit Lukas bekommst du einen erfahrenen Personal Branding-Experten an deine Seite. Als Markenstarter entwickelt er seit über einem Jahrzehnt starke Positionierung für Solopreneure und Führungskräfte und begleitet Unternehmen beim Aufbau performanter Leadership-Teams.

Neben seiner Tätigkeit als Management-Trainer und Business-Coach gibt er sein Wissen als Dozent an der Internationalen Berufsakademie an den Marketing-Nachwuchs weiter und führt mit seiner Familie ein sozial orientiertes Immobiliengeschäft.

Nadine vereint modernste Ansätze der Neuro-Athletik mit innovativen Konzepten der Schlafoptimierung. Mit ihr erhältst du die volle Expertise einer betrieblichen Gesundheitsmanagerin und qualifizierten Physiotherapeutin zur Optimierung deines Führungsstils.

In ihren Leadership-Formaten stellt sie das persönliche Gesundheitspotenzial in den Fokus und unterstützt Führungsteams dabei, ihre Wirksamkeit zu steigern. Als Gesundheits-Designerin zeigt sie dir, wie du persönliche und unternehmerische Ziele ausgeglichener erreichst.





6-12
WOCHEN

2
TRAINER

1:1
BETREUUNG

LAUSS UNNS STARTEN.

Nadine Wollenhaupt

nadine@gesunde-fuehrungskraft.de
01520 6438 884

Lukas Fricke

lukas@gesunde-fuehrungskraft.de
0163 9178 049

**GESUNDE**
FÜHRUNGSKRAFT
www.gesunde-fuehrungskraft.de