

## Workshop II

# New Leading – the female way

By Sarah Strootmann

**29.09.2025 – 01.10.2025**



## Workshop – new leading – the female way

### Next-Level-Workshop für nachhaltigen Erfolg, Stabilität und Balance im Business und Leben

Dein 5-teiliger Workshop, hin zu einem neuen Potential deiner Führungskompetenz.

Verwandle deine weibliche Stärke in persönlichen und geschäftlichen Erfolg

Entdecke im Workshop, wie du deine einzigartige weibliche Kraft nutzen kannst, um neue Höhen in deiner Karriere und deinem täglichen Führungsstil zu erreichen. Wir bieten dir maßgeschneiderte Strategien, um deine Intuition und dein Bewusstsein zu schärfen, deine Präsenz zu stärken und dein Energielevel zu steigern. Lerne mit Selbstbewusstsein und Klarheit zu führen, während du deiner Authentizität treu bleibst.

Entwickle deine persönliche Erfolgsformel.

Du kommst in eine tiefere und intuitivere Verbindung mit dir und deinen Fähigkeiten, erschaffst dabei aussagekräftigere und kraftvollere Wege und eröffnest dir so neue Potentiale in deinem Business und Führungsalltag.

Ein klarer Kompass für jede Unternehmerin und Führungskraft, der Stabilität, Kraft und feminine Eleganz vereint.

In diesem Workshop kombinieren wir die Kraft von **Breathwork**, mit der Energie des **Biohacking**, erschaffen durch Zyklusbewusstsein, Nervensystemregulierung und klare Werteorientierung ein neues Level in deiner Karriere. Eine einzigartige Methodenkombination für deine Weiterentwicklung. Entdecke, wie du deine Ziele in einen harmonischen und gleichzeitig hoch kraftvollen Rahmen bringen kannst, der das Potential besitzt, deine Welt auf den Kopf zu stellen und dich so weit nach vorne zu bringen, wie du es dir bisher nicht vorstellen kannst.



## Inhalte

3

- Wieso wir Frauen anders führen
- Wie du deine Zykluskraft bewusst nutzt, deine Energie steigerst und deine feminine Power noch mehr aktivierst
- Wie du durch Stressbewusstsein gelassener und fokussierter handelst
- Wie du durch Körperbewusstsein und Herzpräsenz deine Performance steigerst, kraftvoller auftrittst und klarer kommunizierst
- Wie du deine (Erfolgs)Blockaden und hindernden Glaubenssätze erkennst und neue Möglichkeiten in dir aktivierst
- Wie du dein Nervensystem nachhaltig regulierst, für mehr Fokus, Klarheit, Resilienz und Gelassenheit
- Breathworkübungen und Biohacks für mehr Energie und Kraft in deinem Alltag
- Werteorientiertes Arbeiten

## Ziele des Workshops

- authentisch und klar deinen Führungsstil zu etablieren
- in deiner Rolle als Führungskraft eine wirksame und nachhaltige Kommunikationsstrategie zu entwickeln
- dem Stress und Druck einer männlichen geprägten Domäne gelassener zu begegnen
- zielsicher und kraftvoll zu agieren
- deine Werte klar zu vertreten
- die Präsenz und Ausstrahlung deiner Persönlichkeit entsprechend zu unterstreichen und zielgerichtet zu optimieren
- deine emotionale Intelligenz und deine Intuition zu stärken



## Persönlicher Wachstum

4

In diesem Workshop fokussieren wir uns ganz auf dein Wachstum:

Durch das Bewusstsein für deines aktuellen Status Quo können wir gemeinsam deine nächsten Schritte erarbeiten, deine Blockaden und Herausforderungen erkennen und passende Strategien für deine Expansion entwickeln.

In meiner Arbeit fokussiere ich mich auf 3 Schritte: Wissen-Umsetzung-Gewohnheit

Denn nur so, gelangen wir in einen nachhaltigen Zustand, der unser persönliches Wachstum vorantreibt. Durch Wissen erlangen wir Bewusstsein. Durch Bewusstsein können wir uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Durch neue Handlungsmöglichkeiten können wir neue Gewohnheiten etablieren, die uns neue Potentiale und Energielevel ermöglichen und uns zur Erreichung unserer Ziele und unserer neuen Identität aka -New best version of me- verhilft.

Denn das sei festgehalten: Wer Veränderungen will, darf seine aktuelle Identität verändern lernen.

Ich freue mich auf deine Identitäts-Shifts!

## Termine & Zeiten

### Präsenz Wochenende

Mo. 29.09.2025	17.30-20.00 Uhr (inkl. gemeinsames Abendessen)
Di. 30.09.2025	09.30-17.30Uhr
Mi. 01.10.2025	09.00-13.00 Uhr (inkl. gemeinsames Frühstück)

### Onlinesupervision

Mo. 03.11.2025	18:00 Uhr – 21.00 Uhr
----------------	-----------------------

### Coaching Session 1:1

Nach Vereinbarung



## Termine &amp; Inhalte

5

Datum:	Inhalte:
<b>08.11.2024 Onboarding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen, kennenlernen, vorstellen</li> <li>• Was bedeutet weibliche Führung und wieso Frauen anders führen</li> <li>• Erste Einführung männliche und weibliche Energien, Strategien und Prägungen</li> <li>• Breathworkübung</li> <li>• Wo stehst du aktuell mit deiner körperlichen, mentalen und emotionalen Kraft und Fitness</li> <li>• Biohacks zur Optimierung deines Energielevels</li> <li>• Ziele definieren</li> </ul> <p>(Fokus auf Teil 1 und 2: Wissen und Umsetzung)</p>
<b>09.11.2024 Intensive Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in deine Zykluspower, Status Quo und Aktivierung</li> <li>• Stressmodelle, Nervensystemregulierung, und deine Überlebensstrategien</li> <li>• Selbstsabotagemuster erkennen, Umgang mit Triggern und Grenzen, aktuelle Standards und wie du in deine Expansion findest</li> <li>• Mentale und emotionale Stabilität erreichen</li> <li>• Deine Herausforderungen im Umgang mit anderen und passende Kommunikationsstrategien</li> <li>• Einführung wertorientiertes Arbeiten</li> <li>• Breathworkübungen</li> <li>• Körperbewusstsein und Herzpräsenz zur Steigerung deiner Performance, Kraft und Ausstrahlung</li> <li>• Biohacks für mehr Energie und Kraft in deinem Alltag</li> </ul> <p>(Fokus auf Teil 1 und 2: Wissen und Umsetzung)</p>
<b>10.11.2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist jetzt schon anders?</li> <li>• Deine neue Identität</li> <li>• Wo stehst du jetzt und was braucht es, um es zu integrieren und zu verstetigen?</li> </ul> <p>(Fokus auf Teil 3: Gewohnheit)</p>

<b>09.12.2024</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Check-In</li><li>• Recap der letzten 4 Wochen</li><li>• Aktuelle Herausforderungen und Blockaden</li><li>• Ggf. Strategieweitere Anpassungen und weitere Vertiefung der Tools und Inhalte</li></ul>
<b>Nach Vereinbarung (1 zu 1)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Check-In</li><li>• Recap der letzten 4 Wochen</li><li>• Aktuelle Herausforderungen und Blockaden</li><li>• Ggf. Strategieweitere Anpassungen und weitere Vertiefung der Tools und Inhalte</li></ul>

Sara Strootmann



Systemische Supervision & Beratung & Coaching (SG)

Teamentwicklung Business Coaching

Kommunikationstraining, Führungskräfte Training

Zertifizierte Onlinetrainerin

Achtsamkeitstraining

Lehrende im Biohacking

Breathwork Coaching

Preis:

**Preis: Workshop – New Leading the female way**

2.350,00 € (zzgl. MWST) Anmeldungen vor dem 30.06.2024 sind um 100 € ermäßigt.

Jetzt Buchen

Für eventuelle Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter den nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung.

Ihr  
ConSpect Team

## ConSpect

ConSpect Institut  
für systemisch-lösungsorientiertes Coaching  
Geschäftsleitung: Bernd & Heidi Surhove  
Geschäftsführung: Benjamin Becker  
Marktallee 11  
48165 Münster  
Tel: 02501-9779316  
Fax: 02501- 25118  
E-Mail: [info@conspect-muenster.de](mailto:info@conspect-muenster.de)

[Homepage](#)

