

Booklet



Ein Power-Team – Deine persönlichen Intelligenz-Systeme

Manfred J. E. Stockmann

Willkommen

Ein Team ist dann richtig stark, wenn seine Mitglieder gut zusammenspielen, sich mit ihren Fähigkeiten unterstützen und damit mehr bewirken als die Summe der Einzelnen.

Unser Intelligenzsystem besteht aus sechs Playern, von denen jeder seine besonderen Fähigkeiten und Stärken mit ins Feld führt.

Wenn Du diese Dir innewohnenden Teamplayer erkenntst und richtig einzusetzen verstehst, wird Dir vieles leichter und großartiger gelingen.

In diesem Booklet stelle ich Dir dein Team vor. Du erfährst, welches System wann seine Vorteile bietet und wie sie sich ergänzen. Denn nie ist nur eines beteiligt, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist.

Dazu hab ich Dir einfach in den Alltag integrierbare und zugleich wirkungsvolle Übungen zusammengestellt, mit denen Du deine Systeme trainieren kannst.

Manfred Stockmann



ÜBER MANFRED J. E. STOCKMANN

Manfred J. E. Stockmann kann auf rund 30 Jahre Erfahrung im Customer Service Umfeld bauen. Er arbeitet als Change-Begleiter für Organisations- und Führungskräfte-Entwicklung. Er vereint klassische Business-Methoden, systemische Organisations-Entwicklung und Erkenntnisse aus Psychologie, Kognitions- und Neurowissenschaften mit fernöstlichen Weisheiten und spiritueller Bewusstheit. Mit seinem Team begleitet er Unternehmer*innen und Führungskräfte dabei, sich in den neuen Arbeitswelten gut zu rechtfinden, zu gesundheitsförderlicher Führung zu kommen sowie ihre Organisationen zukunftsfähig auszurichten.

KONTAKT
Shuhari GmbH
Werner-von-Siemens-Straße 5a
82140 Olching bei München

Mail: office@shuhari.gmbh
Web-Kontakt: <https://shuhari.gmbh/kontakt>
LinkedIn: <https://linkedin.com/in/manfred-stockmann>

INHALT

01 Deine Intelligenzsysteme im Überblick

Verschaffe Dir einen ersten Überblick, welche Systeme Du bereits bewusst und aktiv nutzt.

03 Die Körper-Intelligenz

Der Körper ist ein fantastisches Intelligenz-System. Es lohnt, auf seine Signale zu hören.

05 Die Emotionale Intelligenz

Emotionen sind wichtige Signalgeber. Lerne sie wahrzunehmen, auszudrücken und zu regulieren.

07 Die Spirituelle Intelligenz

Zu erkennen, Teil von etwas Größerem zu sein und sich darüber bewusst zu werden.

02 Die Rationale Intelligenz

Die rationale Denkfähigkeit zeichnet uns aus. Wie systematisch trainierst Du sie?

04 Die Bauch-Intelligenz

Ein gutes Bauchgefühl will trainiert sein, dann leistet es zusammen mit dem Kopf Erstaunliches.

06 Die Intelligenz des Herzens

Das "Herzgehirn" lässt uns intuitive Signale wahrnehmen und mit innerer Ausgeglichenheit reagieren.

08 Das Zusammenspiel

Treffe ganzheitliche, kluge Entscheidungen aus innerer Stabilität und einem ruhigen Geist.

Dies ist keine umfassende und abschließende Beschreibung der Systeme. Es soll Dir eine erste Inspiration sein. Dazu fördern die kleinen Übungen zum einen die Stärkung des jeweiligen Systems sowie das Zusammenspiel miteinander. Und die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

DEINE INTELLIGENZSYSTEME IM ÜBERBLICK

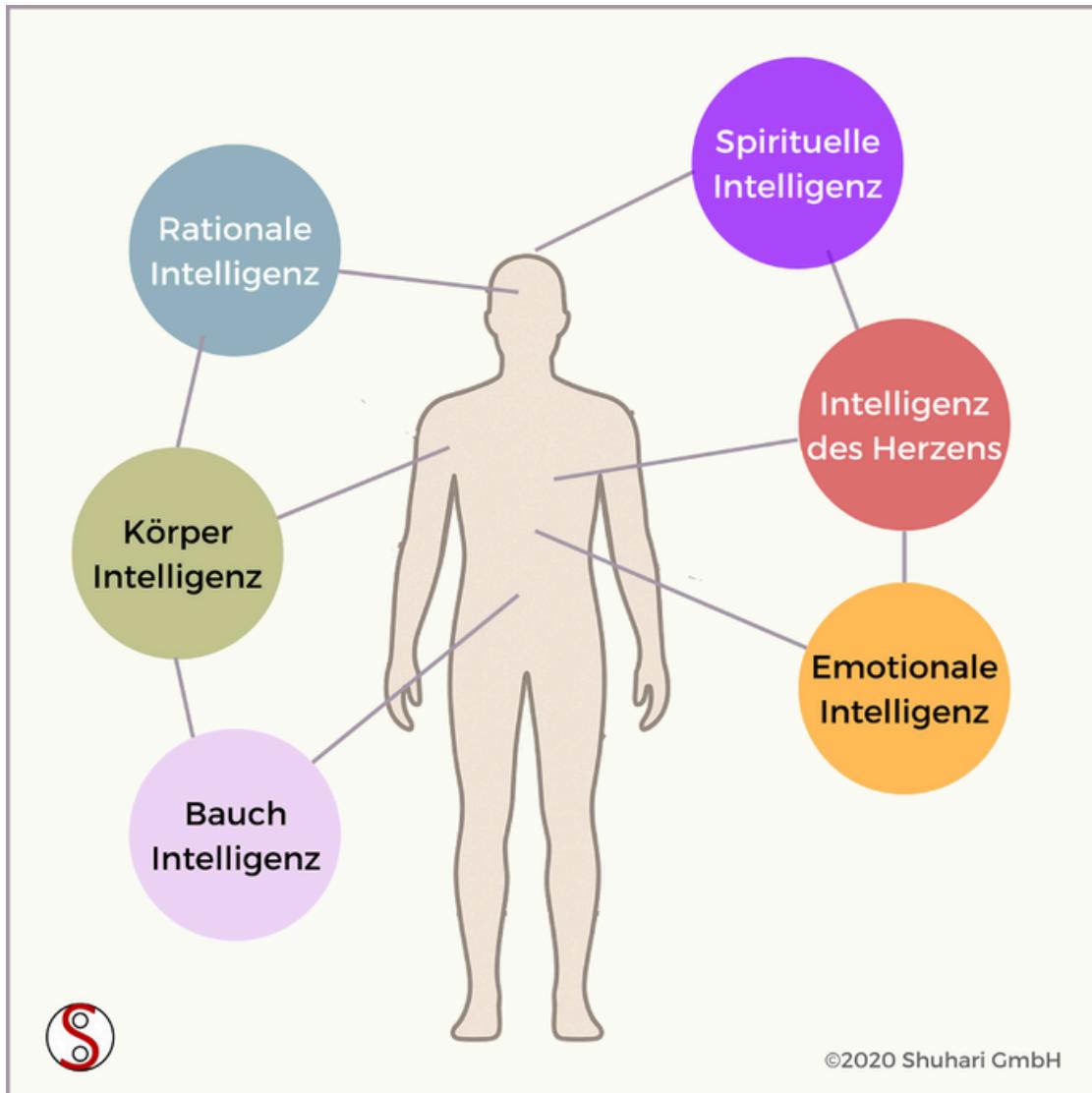
Denken wir an Intelligenz, werden die meisten von uns zunächst an unser Gehirn und unseren Verstand denken. Denn meist glauben wir, dass die Rationale Intelligenz die wichtigste Rolle spielen würde, schließlich werden wir spätestens ab der Schule darauf konditioniert. Und auch später im Berufsleben wird großer Wert darauf gelegt, vernünftig zu sein und rein rationale Entscheidungen zu treffen. Wer sich allerdings nur darauf stützt, nutzt nur rund 10 Prozent seines möglichen Potenzials, müht sich ab und verschenkt eine ganze Menge. Erst im geübten Zusammenspiel der einzelnen Systeme erblühen wir zu unserer wahren Größe.

Folgende Intelligenzsysteme stehen uns zur Verfügung:

- Rationale Intelligenz
- Körper-Intelligenz
- Bauch-Intelligenz
- Emotionale Intelligenz
- Intelligenz des Herzens
- Spirituelle Intelligenz

Notizen

Unsere Intelligenzsysteme im Überblick



Notizen

DIE RATIONALE INTELLIGENZ

02

Mit rationaler Intelligenz (RQ) oder auch Kopf-Intelligenz können alle Fähigkeiten des menschlichen Geistes bezeichnet werden. Also die Fähigkeit abstrakt zu denken, zu analysieren, Probleme zu lösen, zu schlussfolgern und schnell zu entscheiden. Aber auch die Auffassungsgabe, Aufmerksamkeit, Konzentration und Vorstellungskraft können der rationalen bzw. kognitiven Intelligenz zugeordnet werden.

Sie ist die gewohnteste und am häufigsten verwendete Fähigkeit, wenn es darum geht, Probleme zu lösen oder auch Neues zu erschaffen, und wird traditionell mit Intelligenztests gemessen. Interessant ist, dass diese Tests nicht die Anlage der Fähigkeiten generell, sondern viel mehr den „Trainingszustand“ dieser kognitiven Fähigkeiten misst.

Notizen

ÜBUNG: Logik-Rätsel

Unser Verstand liebt es, Probleme zu lösen. Also bieten sich Sudoku, Kreuzwortsrätsel oder Denksportaufgaben an. Damit trainierst Du analytisches und problemlösendes Denken. Doch schnell werden diese zur Routine und bieten kaum neue Herausforderungen.

Ich mag z.B. die App NeuroNation,
 die bereits in der kostenfreien Version ansprechende Übungs-Varianten bietet, die unterschiedliche Gehirnfähigkeiten trainieren und wissenschaftlich fundiert sind.
www.neuronation.com

ÜBUNG: Mini-Analyse

Das ist eine Art persönliches Planspiel.

Überlege dir zu einer Alltagssituation verschiedene Lösungswege und wäge kurz Pro und Kontra ab, ohne direkt zu urteilen oder zu werten.

Idealerweise machst Du das handschriftlich, da hiermit ebenfalls das Zusammenspiel mehrerer Hirnareale aktiviert wird.

Notizen

DIE KÖRPER-INTELLIGENZ 03

Körper-Intelligenz (KI) oder physiologische Intelligenz (PQ) wird manchmal auch als somatische Intelligenz bezeichnet. Sie umfasst die Fähigkeit, körperliche Signale, Bedürfnisse, Reaktionen und Empfindungen sensibel wahrzunehmen, präzise zu deuten und im Alltag förderlich einzusetzen. Oftmals wird diese Form ausschließlich auf die körperliche Ebene reduziert.

Doch sie bildet die Brücke zwischen körperlichen, emotionalen und geistigen Prozessen. So befähigt sie dazu, über den Körper Zugang zu tieferen Gefühlen und zu intuitiven Entscheidungen zu finden.

Körper-Intelligenz trägt auch wesentlich zur Gesundheitsprophylaxe und zur Resilienz bei, da sie hilft, Stresssignale und Überlastungsgrenzen rechtzeitig zu erkennen. Vor allem befähigt uns eine ausgebildete Körper-Intelligenz dazu, mit Stress, starken Emotionen sowie mit körperlichen und psychischen Belastungen besser umzugehen.

Ebenfalls umfasst diese Intelligenz die Entwicklung motorischer und sensibler Fähigkeiten, welche für geschickte und effiziente Bewegungen eingesetzt werden.

Notizen

ÜBUNG: Body-Scan-Meditation

Der Body-Scan ist eine Meditationsübung, die ihren Ursprung in der buddhistischen Vipassana-Tradition hat. Es ist wie eine Reise durch den eigenen Körper, ein gedankliches Abtasten. Sie hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken, indem wir viele Punkte unseres Körpers nacheinander und ganz auf die Gegenwart fokussiert wahrnehmen. Und dies ohne zu bewerten oder mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein.

Bei der Body-Scan-Meditation handelt es sich um eine Achtsamkeitsübung. Es geht nicht darum, ein gewisses Ziel zu erreichen, sondern genau hinzu-

spüren, in diesem Fall auf den eigenen Körper. Es geht darum anzunehmen, was gerade da ist.

Durch den Body-Scan schärfst Du deine Innenwahrnehmung und dein Körperbewusstsein und sorgst für deine Gesundheit.

Eine geführte Body-Scan-Meditation findest Du auf der Webseite-Seite von der Du auch dieses Booklet heruntergeladen hast oder auch hier:

<https://shuhari.gmbh/body-scan-meditation/>

Notizen

ÜBUNG: Mikro-Pause

Eine besonders alltagstaugliche Übung zur Erkundung der Körper-Intelligenz ist die bewusste „*Mikropause*“ mit gezielter Körperwahrnehmung. Sie kann überall und jederzeit durchgeführt werden und dauert meist nur ein bis zwei Minuten:

Diese Mikropausen fördern spürbar die Fähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen, Stress abzubauen und die eigene Präsenz im Alltag zu steigern – ganz ohne Aufwand oder zusätzliche Zeitplanung.

Setze oder stelle dich bequem hin, schließe für einen Moment die Augen oder lasse den Blick ruhig werden.

Richte die Aufmerksamkeit auf deine aktuelle Körperhaltung, deine Atmung und einzelne Empfindungen (zum Beispiel: Wie fühlen sich deine Füße am Boden an? Gibt es Spannungen im Rücken, Nacken oder im Gesicht?).

Atme ein paarmal langsam und bewusst in den Bauch ein und aus – beobachte, wie mit jedem Ausatmen mehr Entspannung in deinen Körper kommt. Nimm bewusst die Wechselwirkung von Haltung, Atem und Emotion wahr, ohne etwas zu bewerten.

Frage dich abschließend: Was braucht mein Körper jetzt? Bewegung, Stillsein, etwas trinken?

Folge diesem Impuls – und öffne dann die Augen wieder, frisch und präsent für den nächsten Alltagsschritt.

Notizen

DEIN KÖRPER IST
DEIN TEMPEL. ER
IST DER EINZIGE
ORT, DEN DU ZUM
LEBEN HAST - UND
ER WIRD OHNE
ERSATZTEILE
AUSGELIEFERT.
DESHALB ACHTE
GUT AUF IHN.

Manfred J.E. Stockmann

DIE BAUCH-INTELLIGENZ

Ergänzend zur allgemeinen Körper-Intelligenz spielt die sogenannte Bauch-Intelligenz (oder das Bauchgefühl) eine zentrale und eigenständige Rolle: Sie steht für spontane, intuitive Eingebungen und das schnelle, oft unbewusste Abwägen auf Basis gesammelter Erfahrungen und innerer Weisheit. Viele Entscheidungen entstehen im Zusammenspiel von Herz, Bauch, Körper und Kopf – eine Balance, die Kreativität, Ganzheitlichkeit und nachhaltiges Wohlbefinden fördert.

Die Intuition kann dir über Körpersignale oder über Gefühle „Botschaften“ senden – etwa durch ein „gutes“ Gefühl (z. B. Kribbeln im Bauch) oder ein „komisches“ Gefühl im Zusammenhang mit einer Entscheidung, Warnsignale durch ein Ziehen im Bauch, ein bedrückendes Gefühl im Brustbereich, ... Du solltest diese Impulse nicht ignorieren, sondern sie bewusst wahrnehmen und ihnen vertrauen.

Es gilt: *Achte auf dein Bauchgefühl. Und egal wie gut etwas aussieht oder sich logisch und vernünftig präsentiert: Wenn es sich nicht gut anfühlt, spüre in dich hinein, was dich irritiert, und im Zweifelsfall geh weiter.*



„Intuition bedeutet unwillkürlich zu wissen, was zu tun ist, ohne zu wissen warum.“
Sylvia Clare (MSc. Psychol, Mindfulness Teacher)

ÜBUNG 1: Bauchgefühl trainieren mit Bodenanker

Tatsächlich müssen wir das Hören auf unser Bauchgefühl oftmals erst wieder erlernen. Hier drei Schritte, wie Du das trainieren kannst:

Schritt 1: Achtsam im Hier und Jetzt

Halte am Tag mehrmals inne. Lasse deine Augen weich werden, nimm ein paar bewusste und tiefe Atemzüge. Lasse deine Aufmerksamkeit fallen und zentriere sie in deinem Bauch. Von dort aus schicke deine Aufmerksamkeit in deine Beine und Füße und spüre, wie deine Füße im Boden verankert sind.

Stopp! – Augen – Atmen – Bauch – Füße – Boden

Schritt 2: Körpersignale wahrnehmen

Welche Körpersignale kannst Du wahrnehmen, wenn Du eine Entscheidung treffen musst? Beginne mit ganz einfachen Entscheidungen, wie „an welcher Kasse stelle ich mich an?“. Mit Zeit und Übung wirst du anfangen, gewisse Muster zu erkennen.

Schritt 3: Vertrauen

Durch stetige und auch effiziente äußere Ablenkungen verlernen wir es, unsere Körpersignale wahrzunehmen und darauf zu vertrauen. Das Bauchgefühl widerspricht oft jeder Logik und ist doch das Richtige. Schritt 1 und 2 helfen Dir dabei, das Vertrauen in Dich selbst zurückzugewinnen.



Notizen

ÜBUNG 1: Bauchgefühl trainieren mit Bodenanker (Fortsetzung)

Damit das wieder gelingt, gilt auch hier: üben, üben, üben. Es wird sich lohnen, denn die eigene Intuition wahrzunehmen und sich auf sie verlassen zu können, ist wie eine Superkraft.

Ein kleiner Tipp: Lege Dir ein kleines Notizbuch für die intuitiven Ideen vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen neben das Bett. So beugst Du dem schnellen Vergessen vor.

Wenn Du es geschafft hast, Dich wieder mit deinem Bauchgefühl zu verbinden und genau hinzuhören, was es Dir sagen will, hast Du schon viel erreicht.

Nun gilt es, das Bauchgefühl zu stärken, damit es nicht wieder in den Hintergrund tritt. Die beste Möglichkeit, um das zu erreichen?

Gönne deinem Verstand in manchen Situationen ruhig einmal eine Ruhepause und trifft Entscheidungen frei aus dem Bauch heraus. Anfangs mag sich das etwas ungewohnt anfühlen, mit der Zeit wird es aber leichter.

Wichtige Entscheidungen treffen wir übrigens intuitiv ohnehin mit Bauch UND Verstand, da brauchst Du Dir keine Sorgen machen.

Notizen

ÜBUNG 2: Bauchgefühl trainieren im PsychoGym

Das PsychoGym ist eine Variante der vorherigen Übung und stammt von der Schweizer Kollegin Julia Weber. Auch hierbei wird die Verbindung von Kopf und Bauch für kluge Entscheidungen unterstützt.

Schritt 1: Situationen mit als negativ empfundenem Bauchgefühl

Erstelle als Erstes eine Liste von Situationen, in denen Du ein stark negativ empfundenes Bauchgefühl hast. Beispielsweise kann auf dieser Liste stehen: Kritik, zu spät kommen, übervoller Terminkalender, Steuererklärung, leerer Kühlschrank.

Nun zeichne auf ein Blatt ein Strichmännchen und lege ein paar Buntstifte bereit. Nimm Dir eine erste Situation von deiner Liste, stelle Dir diese Situation kurz vor (etwa: Kritik) und greif spontan zu einer Farbe. Zeichne nun in das Strichmännchen, wo im oder am Körper Du dieses negativ empfundene Gefühl wahrnimmst. Als Kloß im Hals? Als Druck im Magen? Als zittrige Knie? Wo und wie Du das negativ empfundene Gefühl wahrnimmst und einzeichnest, ist hoch individuell. Hier gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Schritt 2: Gefühle benennen

Jetzt überlege Dir jeweils einen Sprachausdruck für das eingezeichnete Gefühl. Ist es ein „roter Feuerkloss“, ein „schwarzer Schleimglibber“, ein „schweres Steingefühl“? Auch hier gibt es wiederum kein Richtig und Falsch.



Notizen

ÜBUNG 2: Bauchgefühl trainieren im PsychoGym (Fortsetzung)

Wichtig ist nur, das Gefühl in einer eigenen Sprache zu benennen, um dieses von anderen als negativ empfundenen Gefühlen abgrenzen zu können. Wiederhole daraufhin diese Übung mit drei bis vier weiteren Situationen, in denen Du ein stark negativ empfundenes Bauchgefühl hast.

Schritt 3: Situationen mit positiv empfundenem Bauchgefühl

Nun fertige eine zweite Liste an. Auf dieser beschreibst Du diesmal jedoch nur Situationen, bei denen Du ein stark positiv empfundenes Bauchgefühl hast. Hier könnte beispielsweise stehen: Lob vom Kunden, ein Kompliment vom Partner, Ski fahren, ein gutes Essen mit Freunden, ein Vollbad nehmen. Zeichne auf ein Blatt ein neues Strichmännchen und wiederhole die oben beschriebenen Schritte für drei bis vier Situationen, bei denen Du ein stark positiv empfundenes Bauchgefühl hast (mit Farbe einzeichnen und benennen).

Durch dieses PsychoGym werden zwei wichtige Fähigkeiten trainiert: Du lernst einerseits, das eigene Bauchgefühl besser wahrzunehmen und andererseits, die Intuition in Sprache zu fassen. Verschiedene Bauchgefühle können so deutlicher voneinander unterschieden und dem Kopf zugänglicher gemacht werden. So kannst Du diese bei Entscheidungen besser einbeziehen. Zudem übst Du Dich darin, deine Intuition anderen Menschen gegenüber klarer mitteilen zu können.

Notizen

DAS LEBEN IST WIE
FAHRRADFAHREN.
UM DAS
GLEICHGEWICHT
ZU HALTEN, MUSST
DU IN BEWEGUNG
BLEIBEN.

Albert Einstein

DIE EMOTIONALE INTELLIGENZ

Emotionale Intelligenz (EQ) bezieht sich vor allem auf die Fähigkeit, eigene Emotionen von denen anderer zu unterscheiden. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz können ihre Emotionen und die ihrer Mitmenschen differenziert deuten, angemessen ausdrücken und in sozialen Kontexten nutzen. Emotionen zu erkennen, zu verstehen, mit ihnen umzugehen und vor allem die eigenen Emotionen adäquat managen zu können, führt zu höherer sozialer Interaktion, verbesserten nonverbalen Kommunikation und mehr Sympathie und Empathie.

Ein Bewusstsein über die eigenen Emotionen und deren (Selbst-)Regulation zu entwickeln, ist der wesentliche Aspekt, welcher unter EQ zusammengefasst wird. Hohe emotionale Intelligenz ermöglicht es, mehr Informationen zu erhalten und anzuwenden. Dadurch können zwischenmenschliche Beziehungen gestärkt, Konflikte schneller gelöst und eine emotionale Führung übernommen werden.

Notizen

ÜBUNG: Gefühlstagebuch

Dafür brauchst Du nur eine Minute.

Notiere Dir abends, welche Emotionen Du heute hastest und auch wodurch sie entstanden sind. Benenne die Emotion möglichst genau. (vgl. die Übung zum *Bauchgefühl trainieren im PsychoGym*, Schritt 2) Das fördert das Bewusstsein für die eigenen Gefühle.

Emotionale Stabilität erlangen wir, wenn es uns gelingt **Impathie** (die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen), **Empathie** (die Emotionen anderer zu erkennen), **Emotionsregulation** (Gefühle flexibel beeinflussen zu können) und **Emotionsausdruck** (Emotionen situationsangemessen zu zeigen) in ein stimmiges Zusammenspiel zu bekommen.



Notizen



DIE INTELLIGENZ DES HERZENS

Die Intelligenz des Herzens beschreibt die Fähigkeit, emotionale und intuitive Signale wahrzunehmen und mit Bewusstsein, Empathie sowie innerer Ausgeglichenheit zu reagieren.

Das Herz verfügt, wie moderne Neurokardiologie belegt, über ein eigenes neuronales Netzwerk ("Herzgehirn"), das im ständigen Austausch mit dem Kopfgehirn steht und die Harmonie vieler Körpersysteme beeinflusst. Dies geschieht insbesondere durch die sogenannte Herz Kohärenz, dem Gleichklang zwischen Herzrhythmus und Emotionen.

Herzintelligenz gilt als Quelle der emotionalen Intelligenz und trägt maßgeblich dazu bei, innere Klarheit und ein stimmiges Gespür für zwischenmenschliche Situationen zu entwickeln.

Notizen

ÜBUNG 1: Herzfokussiertes Atmen

Lege die Hand auf die Herzgegend, atme ruhig ein und aus und richte deine Aufmerksamkeit für zwei Minuten auf das Gefühl in deinem Herzen. Erinnere dich dabei an eine schöne Situation, die dich wärmt und entspannen lässt.

ÜBUNG 2: Innehalten und Dankbarkeit spüren

Denke an eine schöne Begegnung, ein freundliches Wort oder einen Glücksmoment des Tages und lasse dieses warme Gefühl bewusst für einen Augenblick im Herz aufkommen.



Notizen

DIE SPIRITUELLE INTELLIGENZ 07

Die Spirituelle Intelligenz (SQ) ist eine spezielle Form von Intelligenz.

Sie entsteht, wenn sich unser Bewusstsein selbst als Teil von etwas Größerem erkennt und sich darüber bewusst wird. Dadurch erhalten wir Zugang zu einer weiteren Informationsebene und können Antworten auf tiefere Fragen über das Leben, unseren eigenen Werten, Motiven und unserem Dasein bzw. unserer Existenz erhalten. Manche sehen dies auch als die Meta-Ebene des Bewusstseins.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Verbindung zu diesem „Größerem“ und das daraus entstehende kontinuierliche Bedürfnis, eine Übereinstimmung eigener Werte mit diesen spirituellen Prinzipien zu erfahren.

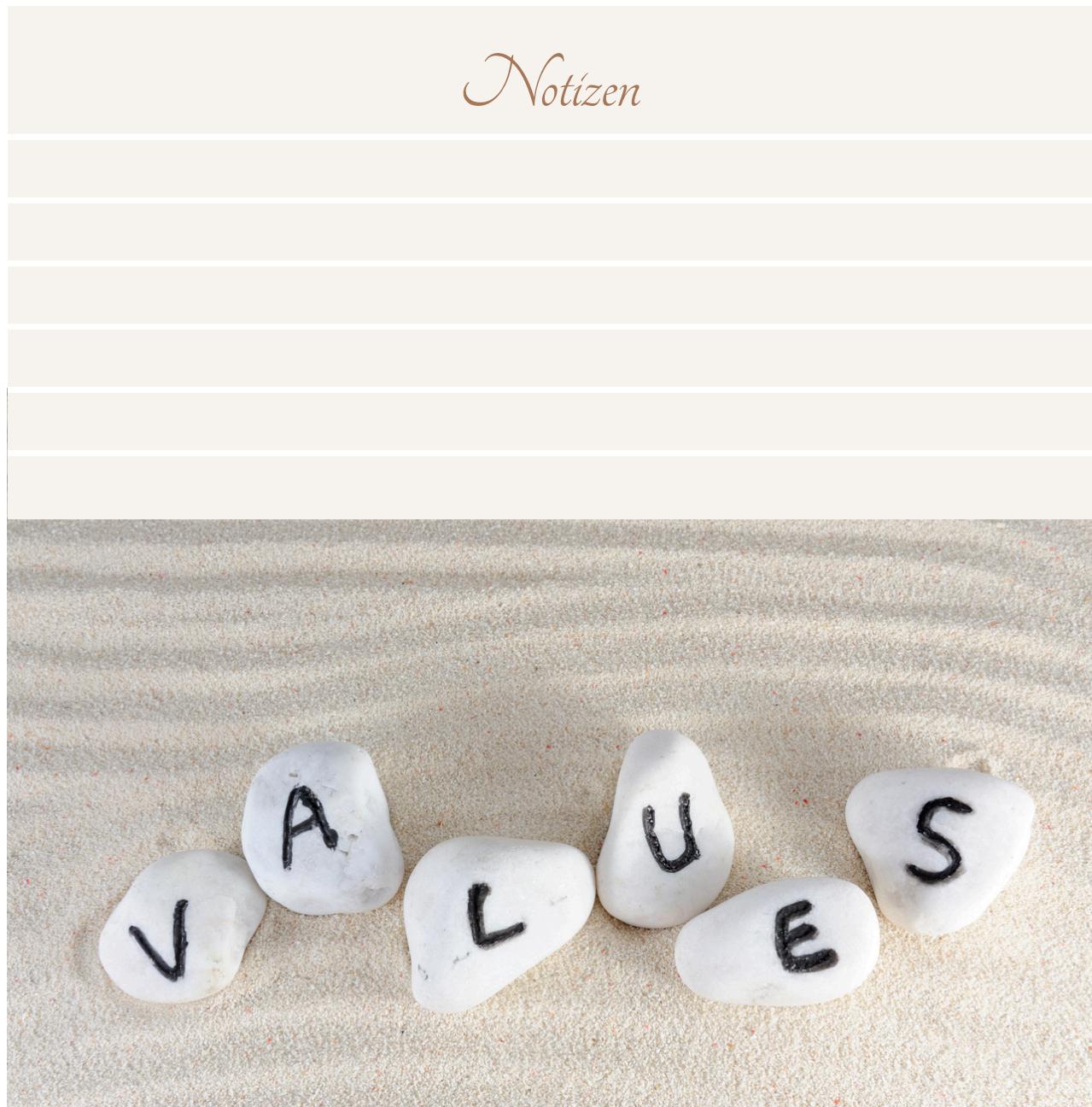
Notizen

ÜBUNG 1: Werte-Impuls

Notiere morgens einen Wert, der Dir heute wichtig ist (z.B. Achtsamkeit, Mitgefühl, Ehrlichkeit, Verbundenheit ...) und achte im Laufe des Tages bewusst darauf, wie er sich in deinem Tun und Denken ausdrückt. Spüre nach, wie sich eine Verbundenheit mit dem größeren Ganzen zeigt.

ÜBUNG 2: Mini-Meditation

Reflektiere am Abend bewusst in einer Mini-Meditation für zwei Minuten in Stille darüber, wie Dich dieser gelebte Wert über den Tag mit etwas Größeren verbunden hat. Dies können z.B. die Natur, Dankbarkeit oder universelle Prinzipien sein.



Notizen



„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind kleine Dinge verglichen mit dem, was in uns liegt.“

Ralph Waldo Emerson

08 DAS ZUSAMMENSPIEL

Erst das geübte Zusammenspiel dieser Intelligenzen bildet die Grundlage für ganzheitliche, kluge Entscheidungen, innere Stabilität und gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Wer alle Ebenen – *Herz, Ratio, Emotionen, Körper, Bauch und Spiritualität* – in sein Selbstmanagement integriert, erschließt sich eine tiefere Form von Intuition, Empathie und Wohlbefinden, die weit über reine kognitive Fähigkeiten hinausgeht.

Bewegung, sei es körperlich oder geistig, hält uns stabil und vorwärtsgerichtet.

Überlege Dir, wie wichtig es für Dich ist, in Deinem Leben kluge Entscheidungen aus der Ruhe des Geistes und in Übereinstimmung mit Deinem Gesamtsystem zu treffen. Auch dafür hilft es, bereits alle deine Intelligenz-Systeme einzubeziehen.

Notizen

WEITERE ANGEBOTE

Für die eigene (Karriere-)Entwicklung und das Gestalten von Veränderungsprozessen gibt es hier eine Auswahl an aktuellen Programmen.

01

MEIN LEBENSRAD KOMPAKT-ONLINE -KURS

Reflexion zu den eigenen Lebensfeldern mit Anleitung für eine Roadmap zur persönlichen Weiterentwicklung.

[ZUM KURS](#)

02

MEINE 5 ANTREIBER KOMPAKT-ONLINE-KURS

Reflexion zu den inneren Antreibern und Stressoren mit Übungen zum konstruktiven Umgang mit ihnen.

[ZUM KURS](#)

03

SHAOLIN-STRATEGIE SOUVERÄN UND FÜHRUNGSSTARK

Online-Coachinar mit Live-Sessions zur Entwicklung souveräner Führungskraft. 2x12 Wochen

[ZUM COACHINAR](#)



shuhari4life Kompakt-Online-Kurs

MEIN LEBENSRAD



shuhari4life Kompakt-Online-Kurs

MEINE 5 ANTREIBER

ERKENNE DIE ABZWEIGUNG ZU HOCHLEISTUNG ODER BURNOUT



Bereit für eine Veränderung?

Personal Mentoring Program

Individuelle, persönliche Begleitung auf deinem Weg.

Erkenne deine Sehnsucht. Finde deine Erfüllung.

Wir begleiten dich zu deinem Thema, ob privat oder beruflich, intensiv, individuell, transformierend.

ZUM MENTORING



Wenn du schnell gehen willst, gehe alleine. Doch wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen.

*Wenn du ins Unbekannte aufbrichst, wähle die richtigen Gefährten.
(erweitertes afrikanisches Sprichwort)*



MÖCHTEST DU UPDATES ZUM THEMA ERHALTEN?

Dein 14-tägiger Inspirations-Impuls immer Samstagmorgen.

Im zweiwöchentlich erscheinenden Inspirations-Impuls behandle ich jeweils ein Thema zu persönlicher Entwicklung, Selbstführung, Überwindung eigener Grenzen und mentaler Stärke. Wissenschaftlich belegt und manchmal mit spiritueller Note.

[ZUM INSPIRATIONS-IMPULS](#)