FFH ACADEMY

WEITERBILDUNG, DIE MENSCHEN STÄRKT. WISSEN, DAS UNTERNEHMEN WEITERBRINGT.

Die FFH ACADEMY steht für Weiterbildung, die mehr bewirkt: Sie stärkt Menschen in ihren Fähigkeiten und unterstützt Unternehmen dabei, sich zukunftsfähig weiterzuentwickeln. Dafür verbinden wir aktuelle Themen mit praxisnahem Wissen, erfahrenen Coaches und Formaten, die sich direkt in den Berufs- und Lebensalltag übertragen lassen.

Unser Kursangebot richtet sich an Unternehmen, Teams, Führungskräfte und Einzelpersonen, die neue Kompetenzen aufbauen, Herausforderungen sicher meistern und Veränderungen aktiv gestalten möchten – kompakt, verständlich und mit echtem Mehrwert.

Ob Führung, Kommunikation, digitale Kompetenzen, Künstliche Intelligenz, Recruiting, mentale Gesundheit oder Familie und Medienkompetenz: Unsere Weiterbildungen greifen Themen auf, die Menschen heute bewegen und Unternehmen morgen voranbringen.

WISSEN, DAS WIRKUNG ZEIGT

Bei uns geht es nicht darum, möglichst viel Theorie in möglichst wenig Zeit zu vermitteln. Entscheidend ist, was danach bleibt: neues Wissen, mehr Sicherheit und konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Unsere Coaches verbinden fundierte Expertise mit praktischer Erfahrung. Sie vermitteln verständliche Impulse, erprobte Methoden und wirkungsvolle Werkzeuge, die direkt angewendet werden können. So entsteht Weiterbildung, die persönliche Entwicklung fördert und gleichzeitig einen nachhaltigen Beitrag zum Erfolg von Teams und Unternehmen leistet.

DAS FORMAT, DAS ZU DIR PASST

Webinar, Workshop oder individuelle Beratung: Unsere Weiterbildungen sind so vielfältig wie die Menschen, Themen und Herausforderungen dahinter. Deshalb findest du bei jedem Kurs auf einen Blick, für wen er geeignet ist, welche Kompetenzen du entwickelst, wie lange er dauert und wann er stattfindet.

So findest du genau die Weiterbildung, die dich stärkt – und dein Unternehmen weiterbringt.

Inhalt

Firmen & Business Kurse

Kommunikation 7

Angenehme Stimme am Mikrofon 7

Change: Soforthilfe! (Individuelle Beratung) 7

Change: Umgang mit Widerständen im Team 8

Effektive Kommunikation: Dein souveräner Auftritt 8

Gelassen bleiben, klar handeln - in 60 Minuten 9

Impulskontrolle 9

Rhetorik-Schule: Erfolgreich Gespräche führen 10

Stimme als Visitenkarte 10

Stimme in Bestform 11

Führung & Zusammenarbeit 12

Bedürfnisse kommunizieren, Ziele erreichen 12

Change: Soforthilfe! (Individuelle Beratung) 12

Change: Umgang mit Widerständen im Team 13

Erfolgreiches Recruiting 13

Female Leadership: Stärke, Klarheit, Mut 14

Finde deinen Weg: Deine Stärken, deine Zukunft 14

Führen ohne Chefrolle 15

Führung lernen: Vom Experten zum Chef 15

Impulskontrolle 16

Kreativität ist Chefsache 16

Limbisches Führen: Was Menschen wirklich antreibt 17

PERMA-Lead – positive Leadership 17

Projektmanagement Basics 18

Teamwork im KI-Kontext 18

Zeitmanagement & Selbstorganisation 19

Zum ersten Mal Führungskraft 19

Digitale Kompetenzen 20

Digitalisierung für Einsteiger 20

E-mail Sinn(t)flut: Gestalten statt nur überleben 20

Excel effektiv nutzen (für Einsteiger) 21

Microsoft Teams effektiv nutzen 21
Outlook effektiv nutzen 22
Vom Tool-Chaos zur digitalen Klarheit 22
Künstliche Intelligenz 23
KI Einsteigerkurs: Grundlagen für Anfänger 23
KI-Tools effektiv nutzen: ChatGPT, Gemini und Copilot 23
Teamwork im KI-Kontext 24
Marketing & Vertrieb 25
B2B Kundengewinnung 25
Content Creation: Mach dein Unternehmen im Netz sichtbar 25
Linkedin & Personal Branding 26
Marketing: Erst der Kunde, dann die Technik 26
TikTok als Marketingtool 27
Wunschkunden definieren und besser erreichen 27
Mentale Gesundheit 28
Amplify Your Life: Resilienz mit Heavy Metal 28
Die Kunst des Genießens als Erholungsbooster 28
Erholung statt Wellness – Endlich wirklich runterkommen 29
Gesunde Karriere: Selbstmanagement @work 29
Lieben! Leisten! Leben!? Umgang mit Mehrfachbelastung 30
Mentale Prüfungsvorbereitung 30
Prüfungsangst überwinden – Jetzt 31
Resilienztraining: Stabil durch Krisen gehen 31
Sichtbarkeit im Beruf: Wahrgenommen werden 32
Stressbewältigung: Alltag & Job gelassen meistern 32
Founder & Young Professionals 33
Digitalisierung für Einsteiger 33
Erfolgreich bewerben 33
Finde deinen Weg: Deine Stärken, deine Zukunft 34
Gesunde Karriere: Selbstmanagement @work 34
KI Einsteigerkurs: Grundlagen für Anfänger 35
Potenzialentfaltung: „Ich bin nicht genug? Doch!“ 35
Projektmanagement Basics 36
Zum ersten Mal Führungskraft 36

Persönliches Wachstum

Medienkompetenz 37
Fakenews sicher erkennen 37
Handy-Schattenseite: Bildschirmzeit & Abhängigkeit senken 37
Handy-Schattenseite: Datenschutz & Sicherheit 38
KI Einsteigerkurs: Grundlagen für Anfänger 38
KI-Tools effektiv nutzen: ChatGPT, Gemini und Copilot 39
Wie entstehen Nachrichten? 39
Persönlichkeitsentwicklung 40
AD(H)S: Warum dein Kopf macht, was er macht 40
Der selbstbewusste Mann 40
Die selbstbewusste Frau 41
Ein Wochenende für neurodivergente Frauen 41
Impulskontrolle 42
Neurodivergenz verstehen 42
Potenzialentfaltung: „Ich bin nicht genug? Doch!“ 43
Raus aus der Perfektionsfalle 43
Mentale Gesundheit 44
Abschalten lernen: Neue Energie für den Alltag 44
AD(H)S: Warum dein Kopf macht, was er macht 44
Amplify Your Life: Resilienz mit Heavy Metal 45
Die Kunst des Genießens als Erholungsbooster 45
Ein Wochenende für neurodivergente Frauen 46
Erholung statt Wellness – Endlich wirklich runterkommen 46
Konflikte + Mobbing: Was Eltern tun können 47
Lieben! Leisten! Leben!? Umgang mit Mehrfachbelastung 47
Neurodivergenz verstehen 48
Resilienztraining: Stabil durch Krisen gehen 48
Stressbewältigung: Alltag & Job gelassen meistern 49
Job & Karriere 50
Bedürfnisse kommunizieren, Ziele erreichen 50
Digitalisierung für Einsteiger 50
Effektive Kommunikation: Dein souveräner Auftritt 51
Erfolgreich bewerben 51

Erfolgreich bewerben 50+ 52
Finde deinen Weg: Deine Stärken, deine Zukunft 52
Führung lernen: Vom Experten zum Chef 53
Gesunde Karriere: selbstmanagement @work 53
Linkedin & Personal Branding 54
Mentale Prüfungsvorbereitung 54
Projektmanagement Basics 55
Prüfungsangst überwinden – Jetzt 55
Rhetorik-Schule: Erfolgreich Gespräche führen 56
Sichtbarkeit Im Beruf: Wahrgenommen werden 56
Vom Tool-Chaos zur digitalen Klarheit 57
Zeitmanagement & Selbstorganisation 57
Familie & Kinder 58
Empty Nest – was nun? 58
Gelassen bleiben, klar handeln - in 60 Minuten 58
Gemeinsam mutig, ruhig, klar: Das Eltern-Kind-Event 59
Konflikte + Mobbing: Was Eltern tun können 59
Mentale Prüfungsvorbereitung 60
Prüfungsangst überwinden – Jetzt 60
Selbstbehauptung für Kinder von 10 bis 13 Jahren 61
Selbstbehauptung für Kinder von 6 bis 9 Jahren 61
Wenn Kinder Angst haben 62
Sport & Freizeit 63
Bestleistung! Mentaltraining für Sportler 63

Kommunikation

ANGENEHME STIMME AM MIKROFON	
Coach	Jessica Hofmann
Für wen	Podcaster, Moderierende, Sprecherinnen, Sprecher und Medieninteressierte
Was du lernst	Wie deine Stimme am Mikrofon wirklich klingt – und warum das oft anders ist als erwartet. Wie du mikrofongerecht und natürlich sprichst, ohne gekünstelt zu wirken. Wie du anstrengungslos und leistungsfähig klingst – auch nach langen Aufnahmen. Wie du stimmliche Merkmale bewusst einsetzt, um dein Publikum zu halten. Was deine eigenen Aufnahmen über deine Stimme verraten – und wie du das gezielt veränderst
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.02.2027, 14.05.2027, 01.10.2027

→ Mehr zum Kurs

CHANGE: SOFORTHILFE! (INDIVIDUELLE BERATUNG)	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Führungskräfte und Change-Manager
Was du lernst	Du bekommst Orientierung und Handlungssicherheit, wenn Wandel schnell und unter hoher Belastung gestaltet werden muss
Preis	1.199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3x 2 Std. Web-Workshops
Termin	Flexibel nach Vereinbarung

→ Mehr zum Kurs

CHANGE: UMGANG MIT WIDERSTÄNDEN IM TEAM	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Führungskräfte, Projektverantwortliche und Change-Begleiter
Was du lernst	Wie Widerstandsmuster entstehen – und wie du sie frühzeitig erkennst, bevor sie eskalieren. Wie du als Führungskraft in unsicheren Phasen klar, ruhig und überzeugend kommunizierst. Wie du Vertrauen aufbaust und erhältst – auch wenn der Wandel unbequem ist. Welche Interventionstechniken wirklich helfen, wenn das Team nicht mitzieht. Wie du Change-Prozesse aktiv gestaltest, statt sie nur zu moderieren
Preis	1.699,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2,5 Tage vor Ort
Termin	20.–22.01.2027, 20.-22.09.2027

→ Mehr zum Kurs

EFFEKTIVE KOMMUNIKATION: DEIN SOUVERÄNER AUFTRITT	
Coach	Jan Herold
Für wen	Alle, die in Meetings und Präsentationen souveräner und überzeugender auftreten wollen
Was du lernst	Wie du in Meetings und Präsentationen souverän und überzeugend auftrittst. Wie Storytelling funktioniert – und wie du es gezielt für dich einsetzt. Wie Körpersprache und nonverbale Signale auf andere wirken. Wie du in stressigen Situationen ruhig, klar und fokussiert bleibst. Wie du Vertrauen aufbaust – bei Kollegen, Kunden und Führungskräften
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	30.11.+01.12.2026, 01.+02.02.2027, 31.05.+01.06.2027, 15.+16.09.2027, 18.+19.11.2027

→ Mehr zum Kurs

GELASSEN BLEIBEN, KLAR HANDELN - IN 60 MINUTEN	
Coach	Christina Santo
Für wen	Teams, Paare, Familien und Organisationen mit Bedarf an besserer Konfliktkommunikation
Was du lernst	Wie du Konflikte früh erkennst – bevor sie eskalieren. Wie du deine eigene Rolle in Konfliktsituationen realistisch einschätzt. Wie aktives Zuhören und Ich-Botschaften Gespräche entschärfen, statt sie anzuheizen. Wie du schwierige Gespräche strukturiert führst – auch wenn es unangenehm wird. Wie du mit einer einfachen Konflikt-Checkliste schnell einschätzt, was gerade passiert. Wie du ab morgen gelassener reagierst und klarer handelst.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Std. Webinar
Termin	10.06.2027, 19.10.2027

→ Mehr zum Kurs

IMPULSKONTROLLE	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Für dich, wenn du bewusster reagieren und deine emotionale Selbststeuerung verbessern willst
Was du lernst	Was im Gehirn passiert, wenn ein Impuls dich überrollt – und warum du so reagierst, wie du reagierst. Wie du den Raum zwischen Impuls und Reaktion erkennst – und aktiv für dich nutzt. Welche Selbstwahrnehmungstechniken dir helfen, deine Reaktionen bewusst zu steuern. Wie du Stressmanagement-Methoden einsetzt, die in der Situation wirklich funktionieren.
Preis	249,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3,5 Std. Webinar
Termin	25.01.2027, 03.05.2027, 06.10.2027

→ Mehr zum Kurs

RHETORIK-SCHULE: ERFOLGREICH GESPRÄCHE FÜHREN	
Coach	Ines Lang
Für wen	Für dich, wenn du klarer argumentieren, sicherer auftreten und Gespräche bewusster steuern möchtest
Was du lernst	Wie du Gespräche aktiv steuerst, statt nur zu reagieren. Wie die 5-Satz-Technik funktioniert – und wie du sie in schwierigen Situationen sicher einsetzt. Wie du Konflikte konstruktiv angehst, ohne die Beziehung zu gefährden. Wie du klar, überzeugend und wertschätzend kommunizierst – auch unter Druck. Wie du deine Argumentation so strukturierst, dass sie wirklich ankommt.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	11.+12.03.2027, 17.+18.06.2027, 11.+12.11.2027

→ Mehr zum Kurs

STIMME ALS VISITENKARTE	
Coach	Jessica Hofmann
Für wen	Menschen in Beratung, Vertrieb, Führung, Medien und Kundenkontakt
Was du lernst	Wie du Klang, Resonanz und Tragfähigkeit in deine Stimme bringst. Wie du Lampenfieber in positive Energie verwandelst – statt es zu bekämpfen. Wie Atmung und Körperhaltung deine Stimme direkt beeinflussen. Wie du souverän und authentisch sprichst – in Meetings, Präsentationen und Gesprächen.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	24.02.2027, 13.05.2027, 02.10.2027

→ Mehr zum Kurs

STIMME IN BESTFORM

Coach	Jessica Hofmann
Für wen	Für dich, wenn du mit deiner Stimme arbeitest oder ihre Wirkung im Gespräch verbessern möchtest
Was du lernst	Wie Körperspannung, Haltung und Atmung deine Stimme direkt beeinflussen. Wie du ökonomisch und stimmschonend sprichst – mit weniger Aufwand, mehr Wirkung. Wie du Heiserkeit aktiv reduzierst und langfristig vorbeugst. Wie du Artikulation und Stimmgebung bewusst und gezielt einsetzt. Wie du deine Stimme so trainierst, dass sie dich auch am Ende eines langen Tages noch trägt.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	24.11.2026, 25.02.2027, 15.05.2027, 30.09.2027

→ Mehr zum Kurs

Führung & Zusammenarbeit

BEDÜRFNISSE KOMMUNIZIEREN, ZIELE ERREICHEN	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Bedürfnisse klarer vertreten, souverän Grenzen setzen und sich weniger verausgaben möchten
Was du lernst	Wie du deine Bedürfnisse klar und professionell kommunizierst – ohne aggressiv oder passiv zu wirken. Wie du Initiative zeigst, ohne dich zu verausgaben. Wie du in typischen Grenzsituationen souverän reagierst – statt dich hinterher zu ärgern. Wie du Nein sagst, ohne Beziehungen zu beschädigen. Welche Routinen dir helfen, konsequent am Ball zu bleiben – ohne dich zu verbiegen.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	11.02.2027, 04.05.2027, 23.11.2027

→ Mehr zum Kurs

CHANGE: SOFORTHILFE! (INDIVIDUELLE BERATUNG)	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Führungskräfte und Change-Manager
Was du lernst	Du bekommst Orientierung und Handlungssicherheit, wenn Wandel schnell und unter hoher Belastung gestaltet werden muss
Preis	1.199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3x 2 Std. Web-Workshops
Termin	Flexibel nach Vereinbarung

→ Mehr zum Kurs

CHANGE: UMGANG MIT WIDERSTÄNDEN IM TEAM	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Führungskräfte, Projektverantwortliche und Change-Begleiter
Was du lernst	Wie Widerstandsmuster entstehen – und wie du sie frühzeitig erkennst, bevor sie eskalieren. Wie du als Führungskraft in unsicheren Phasen klar, ruhig und überzeugend kommunizierst. Wie du Vertrauen aufbaust und erhältst – auch wenn der Wandel unbequem ist. Welche Interventionstechniken wirklich helfen, wenn das Team nicht mitzieht. Wie du Change-Prozesse aktiv gestaltest, statt sie nur zu moderieren
Preis	1.699,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2,5 Tage vor Ort
Termin	20.–22.01.2027, 20.-22.09.2027

→ Mehr zum Kurs

ERFOLGREICHES RECRUITING	
Coach	Julia Roth
Für wen	HR-Teams, Führungskräfte und Unternehmen mit aktuellem Personalbedarf
Was du lernst	Wie du Bewerbungsunterlagen gezielt analysierst und daraus präzise Interviewfragen ableitest. Wie Interviewpsychologie funktioniert – und wie du sie für bessere Personalentscheidungen nutzt. Wie du Wahrnehmungsfehler und unbewusste Vorurteile im Interview aktiv erkennst und vermeidest. Wie du eine strukturierte, einheitliche Gesprächsstrategie entwickelst, die wirklich funktioniert. Wie du am Ende eines Interviews wirklich weißt, wen du vor dir hast – und die richtige Entscheidung triffst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	02.12.2026, 09.06.2027, 13.12.2027

→ Mehr zum Kurs

FEMALE LEADERSHIP: STÄRKE, KLARHEIT, MUT	
Coach	Andrea Hafner
Für wen	Frauen in Führungsverantwortung oder auf dem Weg dorthin
Was du lernst	Wie du deine persönliche Führungsidentität erkennst und klar formulierst. Wie du mit Selbstzweifeln, Perfektionismus und dem Impostor-Syndrom umgehst. Wie du in Meetings souverän reagierst – auf Unterbrechungen, Abwertungen und Mansplaining. Wie du deinen Wert in Verhandlungen klar und selbstbewusst vertrittst. Wie du Feedback gibst, das ankommt – ohne zu hart oder zu weich zu klingen. Wie du sichtbarer wirst: im Team, im Unternehmen, in deiner Branche. Wie du Grenzen setzt, ohne dich dafür zu entschuldigen.
Preis	999,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	26.01.2027, 29.06.2027

→ Mehr zum Kurs

FINDE DEINEN WEG: DEINE STÄRKEN, DEINE ZUKUNFT	
Coach	Christina Palmer
Für wen	Für Schülerinnen und Schüler, Studierende und junge Erwachsene, die Orientierung für ihren weiteren Weg suchen oder bestehende Pläne reflektieren möchten
Was du lernst	Du erkennst deine persönlichen Stärken und Talente und lernst, sie bewusster wahrzunehmen. Du beschäftigst dich mit deinen Werten und verstehst, warum sie ein wichtiger Kompass für Entscheidungen sein können. Du entwickelst mehr Selbstvertrauen durch Selbstkenntnis – statt durch den Druck, dich ständig optimieren zu müssen. Du lernst, unterschiedliche Möglichkeiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten und besser einzuschätzen, was zu dir passt. Du gehst deinen nächsten Schritt mit mehr Klarheit und Orientierung.
Preis	599,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	30.01.2027, 17.04.2027, 04.09.2027

→ Mehr zum Kurs

FÜHREN OHNE CHEFROLLE	
Coach	Doris Grau
Für wen	Projektverantwortliche, Koordinatoren und Fachkräfte ohne disziplinarische Führungsrolle
Was du lernst	Wie du eine Führungsrolle klar einnimmst – auch ohne disziplinarische Funktion. Wie du Erwartungen klärst, Verantwortung sichtbar machst und tragfähige Absprachen erreichst. Wie du Vertrauen aufbaust und Eigenverantwortung stärkst – ohne Weisungsbefugnis. Wie du unterschiedliche Interessen konstruktiv zusammenführst. Wie du Menschen für gemeinsame Ziele gewinnst – mit Ansätzen aus PERMA-Lead.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	09.03.2027, 16.11.2027

→ Mehr zum Kurs

FÜHRUNG LERNEN: VOM EXPERTEN ZUM CHEF	
Coach	Katharina Müller
Für wen	Für Führungskräfte, Selbstständige und Experten, die Fachkompetenz mit Führungsverantwortung verbinden möchten
Was du lernst	Wie du den Übergang von der Expertenrolle in die Führungsrolle bewusst und sicher gestaltest. Wie du Orientierung gibst und Entscheidungen triffst – auch wenn du nicht alle Antworten kennst. Wie du Gespräche führst, Verantwortung überträgst und andere in ihrer Entwicklung begleitest. Wie du Erkenntnisse aus Soziologie und Psychologie nutzt, um Teamdynamiken zu verstehen und zu gestalten. Wie du deinen eigenen Führungsstil entwickelst – passend zu deiner Persönlichkeit und deinem Kontext
Preis	1.999,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	18.01.+01.03.2027

→ Mehr zum Kurs

IMPULSKONTROLLE	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Für dich, wenn du bewusster reagieren und deine emotionale Selbststeuerung verbessern willst
Was du lernst	Was im Gehirn passiert, wenn ein Impuls dich überrollt – und warum du so reagierst, wie du reagierst. Wie du den Raum zwischen Impuls und Reaktion erkennst – und aktiv für dich nutzt. Welche Selbstwahrnehmungstechniken dir helfen, deine Reaktionen bewusst zu steuern. Wie du Stressmanagement-Methoden einsetzt, die in der Situation wirklich funktionieren.
Preis	249,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3,5 Std. Webinar
Termin	25.01.2027, 03.05.2027, 06.10.2027

→ Mehr zum Kurs

KREATIVITÄT IST CHEFSACHE	
Coach	Inge Brauburger
Für wen	Führungskräfte, Entscheider und Teams mit Innovationsverantwortung
Was du lernst	Wie du Kreativität als messbaren Erfolgsfaktor in deinem Team etablierst – statt als Soft Skill zu behandeln. Wie du mit Quick Wins sofort sichtbare Veränderungen in deiner Teamdynamik erzeugst. Wie der Kreativitäts-KPI-Canvas funktioniert – und wie du damit kreative Entwicklung steuerst und misst. Wie du Motivation und Teamkultur aktiv gestaltest – für mehr Bindung und weniger Fluktuation.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	19.02.2027, 23.09.2027

→ Mehr zum Kurs

LIMBISCHES FÜHREN: WAS MENSCHEN WIRKLICH ANTREIBT	
Coach	Gerd Conradt
Für wen	Für dich, wenn du als Führungskraft moderne Führung mit psychologischer Tiefe verbinden möchtest
Was du lernst	Wie Emotionen Entscheidungen, Motivation und Verhalten steuern – bei dir und deinem Team. Wie du die drei limbischen Grundmotive Balance, Dominanz und Stimulanz erkennst – im Gespräch, im Konflikt, im Alltag. Wie du Mitarbeitende gezielt ansprichst, statt nach dem Gießkannenprinzip zu führen. Wie du Feedback gibst, das wirklich ankommt – abgestimmt auf die Motivlage deines Gegenübers. Wie du Konflikte löst, bevor sie eskalieren – weil du verstehst, was dahintersteckt.
Preis	999,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	04.03.2027, 18.08.2027

→ Mehr zum Kurs

PERMA-LEAD – POSITIVE LEADERSHIP	
Coach	Tina Schneider & Andreas Gierl
Für wen	Führungskräfte und Unternehmen mit Fokus auf positive Führungskultur
Was du lernst	Was das PERMA-Lead®-Modell ist – und wie du es direkt in deinen Führungsalltag überträgst. Wie positive Emotionen, Stärkenorientierung und vertrauensvolle Beziehungen die Teamleistung steigern. Wie du Resilienz und Engagement in deinem Team aktiv und nachhaltig förderst. Wie du als Führungskraft Burnout-Risiken, Krankenstand und Fluktuation nachweislich reduzierst.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	07.+08.12.2026, 30.+31.08.2027, 16.+17.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PROJEKTMANAGEMENT BASICS	
Coach	Julia Roth
Für wen	Einsteigerinnen, Einsteiger und Mitarbeitende mit Projektverantwortung
Was du lernst	Wie du Projekte klar von Routineaufgaben abgrenzt – und von Anfang an richtig aufsetzt. Wie Projektphasen funktionieren – und wie du sie strukturiert durchläufst. Wie du Stakeholder gezielt einbindest und Konflikte im Vorfeld vermeidest. Wie du Risiken frühzeitig erkennst und gegensteuern kannst – bevor sie zum Problem werden. Wie du ein „Projekt-Mindset" entwickelst: die Denkweise strukturierter Projektleiter.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	19.11.2026, 28.04.2027, 16.08.2027, 02.12.2027

→ Mehr zum Kurs

TEAMWORK IM KI-KONTEXT	
Coach	Doris Grau
Für wen	Teams und Unternehmen, die Zusammenarbeit im Zeitalter von KI neu gestalten möchten
Was du lernst	Orientierung schaffen – wenn KI-Einsatz Aufgaben, Abläufe oder Erwartungen im Team verändert. Rollen, Verantwortung und Abstimmung klar gestalten – damit Zusammenarbeit verlässlich und wirksam bleibt. Unsicherheit konstruktiv aufgreifen – und Lernbereitschaft stärken, damit dein Team neue Möglichkeiten von KI sinnvoll nutzen kann.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	03.02.2027, 14.10.2027

→ Mehr zum Kurs

ZEITMANAGEMENT & SELBSTORGANISATION	
Coach	Julia Roth
Für wen	Berufstätige, Selbstständige und Menschen mit vielen parallelen Aufgaben
Was du lernst	Wie du deine größten Zeitfresser erkennst – und dich aktiv vor Meetings, E-Mails und Ablenkungen schützt. Wie die Eisenhower-Matrix funktioniert – und wie du Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisierst. Wie GTD (Getting Things Done) deinen Kopf frei macht und deine Aufgaben strukturiert. Wie Timeboxing funktioniert – und wie du deinen Tag in klare, fokussierte Blöcke einteilst. Wie du Work-Life-Balance nicht als Wunsch erlebst, sondern als Ergebnis guter Selbstorganisation.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	20.11.2026, 12.04.2027, 23.08.2027, 25.11.2027

→ Mehr zum Kurs

ZUM ERSTEN MAL FÜHRUNGSKRAFT	
Coach	Dr. Antje Becker
Für wen	Nachwuchsführungskräfte und Mitarbeitende vor dem ersten Rollenwechsel in Führung
Was du lernst	Welcher Führungsstil zu deinen Stärken passt – und wie du ihn situativ und gezielt einsetzt. Wie du wirkungsvoll kommunizierst und Feedback gibst, das gehört und angenommen wird. Wie du dein Energiemanagement als Führungskraft bewusst aufbaust und langfristig schützt. Wie du dich in deiner neuen Rolle klar positionierst – gegenüber deinem Team und deinem Unternehmen. Wie du typische Führungssituationen souverän gestaltest, statt nur zu reagieren
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	29.+30.10.2026, 15.+16.02.2027

→ Mehr zum Kurs

Digitale Kompetenzen

DIGITALISIERUNG FÜR EINSTEIGER	
Coach	Karolin Linden
Für wen	Menschen und Teams, die Grundlagen digitaler Arbeitsweisen verständlich aufbauen möchten
Was du lernst	Wie du Führungs-, Kern- und Unterstützungsprozesse unterscheidest – und sichtbar machst. Wo der echte Engpass in deinem Betrieb sitzt, bevor du ein Tool kaufst. Wie du Abläufe in Routine-, Regel- und Einzelfälle einteilst, statt wahllos zu digitalisieren. Wie der Weg vom ersten Bedarf bis zur laufenden Verbesserung aussieht. Warum Klarheit über Abläufe die wertvollste Vorarbeit jeder Digitalisierung ist.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.11.2026, 15.03.2027, 06.07.2027, 25.10.2027

→ Mehr zum Kurs

E-MAIL SINN(T)FLUT: GESTALTEN STATT NUR ÜBERLEBEN	
Coach	Christiane Mendack
Für wen	Für alle, die täglich mit E-Mails arbeiten und ihren Posteingang effizienter organisieren möchten
Was du lernst	Wie du E-Mails priorisierst und so ablegst, dass du sie in Sekunden wiederfindest. Wie du deinen Posteingang mit Filtern und Regeln so einrichtest, dass er für dich arbeitet – nicht gegen dich. Wie du in E-Mails klar und präzise kommunizierst, ohne endlose Missverständnisse. Wie du die Outlook-Funktionen nutzt, von denen du nicht wusstest, dass sie existieren. Und wann eine E-Mail überhaupt das richtige Mittel ist – und wann nicht.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	20.01.2027, 19.05.2027, 27.10.2027

→ Mehr zum Kurs

EXCEL EFFEKTIV NUTZEN (FÜR EINSTEIGER)	
Coach	Norman Merkel-Herwig
Für wen	Einsteigerinnen und Einsteiger in Excel
Was du lernst	Wie Pivottabellen funktionieren – und wie du Daten in Sekunden auswertest statt manuell durchzuarbeiten. Wie du überzeugende Diagramme erstellst, die auf den ersten Blick verständlich sind. Wie du wiederkehrende Aufgaben automatisierst – und damit wöchentlich Stunden sparst. Wie du die wichtigsten Excel-Funktionen sicher und effizient in deinen Arbeitsalltag integrierst.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	30.11.2026, 18.02.2027, 25.05.2027, 18.11.2027

→ Mehr zum Kurs

MICROSOFT TEAMS EFFEKTIV NUTZEN	
Coach	Norman Merkel-Herwig
Für wen	Unternehmen und Mitarbeitende, die digitale Zusammenarbeit effizienter gestalten möchten
Was du lernst	Wie du eine maßgeschneiderte Teams-Struktur aufbaust – mit den richtigen Kanälen und Plug-Ins. Wie du Dateien und Kommunikation in Teams sinnvoll kombinierst und strukturierst. Wie du OneNote und den Planner vollständig in deine Projektarbeit einbindest. Wie du Verbindlichkeit und Transparenz im Team erhöhst – und damit unnötige Meetings reduzierst. Welche Funktionen in Teams noch unentdeckt sind – und wie du sie sofort nutzt.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	09.02.2027, 04.05.2027, 09.11.2027

→ Mehr zum Kurs

OUTLOOK EFFEKTIV NUTZEN	
Coach	Norman Merkel-Herwig
Für wen	Mitarbeitende, die ihre Office-Kommunikation und Aufgabenorganisation effizienter gestalten möchten
Was du lernst	Wie das Zero-Inbox-Prinzip funktioniert – und wie du deinen Posteingang dauerhaft unter Kontrolle hältst. Wie du E-Mail-Regeln erstellst, die dein Postfach automatisch sortieren – ohne manuellen Aufwand. Wie du Kalender und Aufgaben als integriertes Zeitmanagement-System in Outlook nutzt. Wie du mit Schnellbausteinen und Vorlagen täglich wertvolle Zeit sparst.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	11.02.2027, 11.05.2027, 11.11.2027

→ Mehr zum Kurs

VOM TOOL-CHAOS ZUR DIGITALEN KLARHEIT	
Coach	Karolin Linden
Für wen	Teams und Organisationen mit vielen digitalen Tools und Prozessen
Was du lernst	Wie du Tools mit fünf klaren Kriterien objektiv bewertest – statt nach Bauchgefühl zu entscheiden. Wie die Methode am Praxisbeispiel einer Grafikdesignerin funktioniert – von der Ausgangssituation bis zur begründeten Wahl. Wie du das Raster auf ein Szenario aus deinem eigenen Alltag anwendest. Und wie All-in-one-Suiten wie Zoho One, Microsoft 365 und Google Workspace neutral einzuordnen sind – ohne Empfehlung, ohne Provision.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	16.11.2026, 06.04.2027, 12.08.2027, 07.12.2027

→ Mehr zum Kurs

Künstliche Intelligenz

KI EINSTEIGERKURS: GRUNDLAGEN FÜR ANFÄNGER	
Coach	Katharina Müller
Für wen	Für alle, die KI verstehen und sicher nutzen möchten - unabhängig von deinen Vorkenntnissen
Was du lernst	Wie Sprachmodelle wirklich funktionieren – und wo ihre Grenzen liegen. Warum KI überzeugend klingt, aber trotzdem falsch liegen kann. Wie du Prompts formulierst, die tatsächlich das liefern, was du brauchst. Was bei Urheberrecht, Datenschutz und Vertraulichkeit zu beachten ist. Wo KI sinnvoll unterstützt – und wo du das Denken besser selbst übernimmst.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2x 2 Std. Webinar
Termin	17.+24.11.2026, 10.+17.02.2027, 24.06.+01.07.2027, 28.10.+04.11.2027

→ Mehr zum Kurs

KI-TOOLS EFFEKTIV NUTZEN: CHATGPT, GEMINI UND COPILOT	
Coach	Norman Merkel-Herwig
Für wen	Unternehmen, Teams und Einzelpersonen, die KI produktiv im Alltag einsetzen möchten
Was du lernst	Wie gutes Prompting funktioniert – und warum die richtigen Fragen den entscheidenden Unterschied machen. Wie du ChatGPT für Texterstellung, E-Mails und kreative Aufgaben effektiv einsetzt. Wie Gemini durch Echtzeitzugriff deine Recherchen und Analysen beschleunigt. Wie Microsoft Copilot deine bestehenden Microsoft-Anwendungen durch KI optimiert. Welches KI-Tool für welche Aufgabe am besten geeignet ist – und wie du die richtige Wahl triffst.
Preis	249,90 € inkl. MwSt.
Dauer	4 Std. Webinar
Termin	16.02.2027, 20.05.2027, 16.11.2027

→ Mehr zum Kurs

TEAMWORK IM KI-KONTEXT	
Coach	Doris Grau
Für wen	Teams und Unternehmen, die Zusammenarbeit im Zeitalter von KI neu gestalten möchten
Was du lernst	Orientierung schaffen – wenn KI-Einsatz Aufgaben, Abläufe oder Erwartungen im Team verändert. Rollen, Verantwortung und Abstimmung klar gestalten – damit Zusammenarbeit verlässlich und wirksam bleibt. Unsicherheit konstruktiv aufgreifen – und Lernbereitschaft stärken, damit dein Team neue Möglichkeiten von KI sinnvoll nutzen kann.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	03.02.2027, 14.10.2027

→ Mehr zum Kurs

Marketing & Vertrieb

B2B KUNDENGEWINNUNG	
Coach	Norbert Schuster
Für wen	Selbstständige, Marketing- und Vertriebsverantwortliche sowie Geschäftsführer kleinerer Unternehmen mit erklärungsbedürftigen Leistungen
Was du lernst	Wer dein Wunschkunde wirklich ist – und wer bei ihm mitentscheidet. Wie eine Kaufentscheidung wirklich abläuft – in Phasen, nicht in Zufällen. Welche Inhalte und Berührungspunkte in welcher Phase wirken. Woran du erkennst, wann ein Kontakt vertriebsreif ist – und wann eine Übergabe zu früh kommt. Welcher Schritt als Nächstes wirklich zählt – priorisiert, terminiert, begründet.
Preis	699,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	15.12.2026, 14.04.2027, 02.08.2027, 09.12.2027

→ Mehr zum Kurs

CONTENT CREATION: MACH DEIN UNTERNEHMEN IM NETZ SICHTBAR	
Coach	Marc Beeh
Für wen	Alle, die Inhalte für Unternehmen, Vereine oder Organisationen schaffen – besonders PR, Redaktion, Blogs und Marketing
Was du lernst	Wir zeigen dir, wie guter Content wirklich funktioniert, wie du deine Zielgruppen erreichst und warum die meisten Content-Strategien scheitern. Du lernst Formate und Kanäle strategisch einzusetzen und deine eigene Content-Strategie zu entwickeln.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	29.01.2027, 20.05.2027, 21.10.2027

→ Mehr zum Kurs

LINKEDIN & PERSONAL BRANDING	
Coach	Hanno Röper
Für wen	Für alle, die LinkedIn strategisch nutzen, ihre Reichweite steigern und sichtbarer werden möchten
Was du lernst	Wie du deine Nische findest und dich glassklar positionierst – damit andere sofort verstehen, wofür du stehst. Wie du dein Profil (inklusive Headline und Slogan) so gestaltest, dass es in Erinnerung bleibt. Wie du mit einer gezielten Content-Strategie messbare Reichweite bei deiner Wunschzielgruppe aufbaust. Wie du durch eine smarte Kommentar-Strategie echte Beziehungen aufbaust – statt nur Kontakte zu sammeln. Wie du LinkedIn effizient in deinen Alltag integrierst, ohne stundenlang zu scrollen.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	02.02.2027, 22.06.2027, 02.11.2027

→ Mehr zum Kurs

MARKETING: ERST DER KUNDE, DANN DIE TECHNIK	
Coach	Norbert Schuster
Für wen	Geschäftsführer sowie Marketing- und Vertriebsverantwortliche, die ein CRM oder eine Automatisierungslösung einführen oder besser nutzen möchten
Was du lernst	Den eigenen Weg von der ersten Anfrage bis zum Auftrag in klaren Schritten beschreiben. Wer für welchen Schritt zuständig ist – und wo Übergaben stattfinden. Die Stellen erkennen, an denen heute Information oder Zeit verloren geht. Entscheiden, was sich zu automatisieren lohnt – und was bewusst persönlich bleiben sollte. Die Anforderungen formulieren, die ein System erfüllen muss, bevor ihr eines auswählt.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	17.02.2027, 24.05.2027, 18.10.2027

→ Mehr zum Kurs

TIKTOK ALS MARKETINGTOOL	
Coach	Lars Grudzinski
Für wen	Unternehmer, Selbstständige und Marketingverantwortliche mit Fokus auf Reichweite und Social Media
Was du lernst	Wie TikTok wirklich funktioniert – Algorithmus, Reichweite und was dabei wirklich zählt. Wie du Inhalte erstellst, die Menschen nicht nur sehen, sondern auch teilen und aktivieren. Wie du Trends erkennst und für dein Unternehmen nutzt – bevor sie vorbei sind. Wie Influencer-Marketing auf TikTok funktioniert – und ob es für dich sinnvoll ist.
Preis	179,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2,5 Std. Webinar
Termin	23.11.2026

→ Mehr zum Kurs

WUNSCHKUNDEN DEFINIEREN UND BESSER ERREICHEN	
Coach	Norbert Schuster
Für wen	Selbstständige sowie Verantwortliche aus Vertrieb, Marketing und Kundenservice, die passendere Kunden gewinnen möchten
Was du lernst	Welche Kunden sich für dich wirklich lohnen – und welche nicht. Wie du ein schriftliches Wunschkundenprofil mit Kriterien und Ausschlusskriterien formulierst. Wer bei deinem Wunschkunden tatsächlich entscheidet – und nach welcher Logik. Wie du deine Ansprache, deine Nutzenargumente und dein Nachfassen auf genau diesen Menschen abstimmst.
Preis	699,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	17.12.2026, 15.04.2027, 03.08.2027, 10.12.2027

→ Mehr zum Kurs

Mentale Gesundheit

AMPLIFY YOUR LIFE: RESILIENZ MIT HEAVY METAL	
Coach	Jana Solvejg & Uwe Lerch
Für wen	Für dich, wenn du ungewöhnliche Zugänge zu Motivation, Energie und Resilienz schätzt
Was du lernst	Wie Heavy Metal als Mindset funktioniert – und was Rocklegenden über Resilienz und Drive wissen. Welche RockStar-Routinen dir helfen, Fokus, Energie und innere Stärke in den Alltag zu bringen. Wie Achtsamkeit und die Energie des Rock 'n' Roll sich gegenseitig verstärken – statt sich auszuschließen. Welche Mentaltechniken dir helfen, mit Druck, Stress und Rückschlägen konstruktiv umzugehen.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	25.01.2027, 09.09.2027

→ Mehr zum Kurs

DIE KUNST DES GENIEßENS ALS ERHOLUNGSBOOSTER	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Für dich, wenn du Genuss gezielt als Ressource für Wohlbefinden und Erholung nutzen möchtest
Was du lernst	Warum Genuss weit mehr ist als ein angenehmer Moment – und was er mit deiner Gesundheit zu tun hat. Wie bewusste Sinneswahrnehmung dir hilft, im Alltag schneller zu regenerieren. Wie du kleine Erholungsinseln in deinen Alltag einbaust – ohne großen Aufwand. Wie du deine persönlichen Genussquellen erkennst und gezielt nutzt. Wie Stresskompetenz, Achtsamkeit und Genuss zusammenwirken. Und: konkrete Ideen für alle fünf Sinne, die du sofort umsetzen kannst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.04.2027, 24.08.2027

→ Mehr zum Kurs

ERHOLUNG STATT WELLNESS – ENDLICH WIRKLICH RUNTERKOMMEN	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Für dich, wenn du Regeneration wirksamer und nachhaltiger gestalten möchtest
Was du lernst	Warum echte Regeneration heute so schwierig geworden ist – und was Körper und Psyche wirklich brauchen. Wie Stress entsteht und welche unterschiedlichen Formen von Müdigkeit es gibt. Warum Erholung weit mehr ist als Wellness oder Nichtstun. Wie du deine eigenen Erholungsgewohnheiten einschätzt – und wo sie dich ausbremsen. Konkrete Strategien, mit denen du im Alltag bewusster abschaltest und neue Energie gewinnst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	28.01.2027, 08.09.2027

→ Mehr zum Kurs

GESUNDE KARRIERE: SELBSTMANAGEMENT @WORK	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Energie gezielter einsetzen und langfristig leistungsfähig bleiben möchten
Was du lernst	Wie du erkennst, was dir Energie gibt – und was sie dir zieht. Wie du deinen Arbeitsalltag so gestaltest, dass du leistungsfähig bleibst – ohne auszubrennen. Welche Methoden der Selbstregulation wirklich funktionieren – und wie du sie in deinen Alltag integrierst. Wie du Prioritäten setzt, die sich nicht nur richtig anhören, sondern auch richtig anfühlen. Wie du einen persönlichen Energieplan entwickelst – realistisch, umsetzbar, nachhaltig.
Preis	319,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1/2 Tag Workshop
Termin	12.02.2027, 05.05.2027, 24.11.2027

→ Mehr zum Kurs

LIEBEN! LEISTEN! LEBEN!? UMGANG MIT MEHRFACHBELASTUNG	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Menschen mit hoher privater und beruflicher Mehrfachbelastung
Was du lernst	Welche Rollen und Anforderungen dich im Alltag besonders fordern – und warum das so viel Kraft kostet. Warum Selbstfürsorge keine Schwäche ist, sondern die Voraussetzung für alles andere. Wie du deine eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Grenzen klarer wahrnimmst. Wie du Verantwortung trägst, ohne dich dabei selbst zu verlieren. Konkrete, alltagstaugliche Strategien, mit denen du deinen Alltag bewusster, klarer und entlastender gestaltest.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.01.2027, 07.09.2027

→ Mehr zum Kurs

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	
Coach	Helge Georg
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende und Menschen vor Prüfungs- oder Leistungssituationen
Was du lernst	Wie du mentale Stärke gezielt trainierst – mit Methoden aus Leistungssport und Extremsituationen. Wie du in Prüfungen, Präsentationen und Bewerbungsgesprächen einen klaren Kopf behältst. Wie du Stress aktiv regulierst, statt von ihm überwältigt zu werden. Wie du deinen individuellen Handlungsplan für Hochdrucksituationen entwickelst und einsetzt. Wie du Herausforderungen als Chance wahrnimmst – statt als Bedrohung.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	10.12.2026, 13.02.2027, 03.04.2027, 21.08.2027, 11.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN – JETZT	
Coach	Miriam Hoff
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende sowie Berufstätige in Leistungs- und Prüfungssituationen
Was du lernst	Woher Prüfungsangst kommt – und warum Bekämpfen sie oft schlimmer macht. Was der Wasserball-Effekt ist – und wie du ihn für dich nutzt statt gegen dich. Wie du dein Stresslevel aktiv regulierst – bevor und während es darauf ankommt. Welche konkreten Methoden dir helfen, mit klarem Kopf in Prüfungssituationen zu gehen. Wie du Angst in Energie und Selbstvertrauen verwandelst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	14.11.2026, 23.01.2027, 13.03.2027

→ Mehr zum Kurs

RESILIENZTRAINING: STABIL DURCH KRISEN GEHEN	
Coach	Jürgen Karwath
Für wen	Mitarbeitende, Führungskräfte und Einzelpersonen mit hohem Belastungsniveau
Was du lernst	Was Resilienz ist – und wie sie in dir entsteht. Wie du deine eigenen Ressourcen und Stärken erkennst und gezielt einsetzt. Welche Strategien dir helfen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Wie du mit Veränderungen und Unsicherheit konstruktiv umgehst. Wie du emotionale Stabilität und Selbstfürsorge nachhaltig in deinen Alltag integrierst
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	03.+04.12.2026, 02.+03.03.2027, 22.+23.06.2027, 10.+11.09.2027, 30.11+01.12.2027

→ Mehr zum Kurs

SICHTBARKEIT IM BERUF: WAHRGENOMMEN WERDEN	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Leistung und Stärken authentisch sichtbarer machen möchten
Was du lernst	Wie du herausfindest, wie andere dich wirklich wahrnehmen – und ob das zu dir passt. Wie du deine echten Stärken erkennst und gezielt sichtbar machst. Wie du dich positionierst, ohne dich zu verbiegen oder eine Rolle zu spielen, die sich falsch anfühlt. Welche konkreten Maßnahmen deine Sichtbarkeit erhöhen – im Team, im Unternehmen, im Netzwerk. Wie du die Ressourcen nutzt, die du bereits hast – und die du vielleicht noch gar nicht siehst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	10.02.2027, 03.05.2027, 22.11.2027

→ Mehr zum Kurs

STRESSBEWÄLTIGUNG: ALLTAG & JOB GELASSEN MEISTERN	
Coach	Jürgen Karwath
Für wen	Unternehmen, Teams und Einzelpersonen mit hoher Arbeits- und Alltagsbelastung
Was du lernst	Wie Stress im Körper entsteht – und welche Faktoren deine persönliche Stressbelastung beeinflussen. Wie du Stresssignale frühzeitig erkennst und gezielt gegensteuern kannst. Welche Entspannungsmethoden und Achtsamkeitstechniken wirklich alltagstauglich sind. Wie du deine eigenen Ressourcen stärkst und deine Energie gezielter einsetzt. Wie du auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und gelassen bleibst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	15.01.2027, 09.04.2027, 11.08.2027, 26.11.2027

→ Mehr zum Kurs

Founder & Young Professionals

DIGITALISIERUNG FÜR EINSTEIGER	
Coach	Karolin Linden
Für wen	Menschen und Teams, die Grundlagen digitaler Arbeitsweisen verständlich aufbauen möchten
Was du lernst	Wie du Führungs-, Kern- und Unterstützungsprozesse unterscheidest – und sichtbar machst. Wo der echte Engpass in deinem Betrieb sitzt, bevor du ein Tool kaufst. Wie du Abläufe in Routine-, Regel- und Einzelfälle einteilst, statt wahllos zu digitalisieren. Wie der Weg vom ersten Bedarf bis zur laufenden Verbesserung aussieht. Warum Klarheit über Abläufe die wertvollste Vorarbeit jeder Digitalisierung ist.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.11.2026, 15.03.2027, 06.07.2027, 25.10.2027

→ Mehr zum Kurs

ERFOLGREICH BEWERBEN	
Coach	Julia Roth
Für wen	Berufseinsteiger, Quereinsteiger und alle, die sich beruflich neu orientieren
Was du lernst	Wie du Lebenslauf, Anschreiben und Zeugnisse so strukturierst, dass sie sofort überzeugen. Wie die STAR-Methode funktioniert – und wie du deine Erfahrungen in fesselnde Geschichten verwandelst. Wie du im Vorstellungsgespräch von Anfang an einen positiven, authentischen Eindruck hinterlässt. Wie du typische Interviewfragen souverän beantwortest – auch die schwierigen. Wie du Gehaltsverhandlungen auf Augenhöhe führst – ohne dich unter Wert zu verkaufen.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	21.11.2026, 20.02.2027, 11.06.2027, 27.11.2027

→ Mehr zum Kurs

FINDE DEINEN WEG: DEINE STÄRKEN, DEINE ZUKUNFT	
Coach	Christina Palmer
Für wen	Für Schülerinnen und Schüler, Studierende und junge Erwachsene, die Orientierung für ihren weiteren Weg suchen oder bestehende Pläne reflektieren möchten
Was du lernst	Du erkennst deine persönlichen Stärken und Talente und lernst, sie bewusster wahrzunehmen. Du beschäftigst dich mit deinen Werten und verstehst, warum sie ein wichtiger Kompass für Entscheidungen sein können. Du entwickelst mehr Selbstvertrauen durch Selbstkenntnis – statt durch den Druck, dich ständig optimieren zu müssen. Du lernst, unterschiedliche Möglichkeiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten und besser einzuschätzen, was zu dir passt. Du gehst deinen nächsten Schritt mit mehr Klarheit und Orientierung.
Preis	599,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	30.01.2027, 17.04.2027, 04.09.2027

→ Mehr zum Kurs

GESUNDE KARRIERE: SELBSTMANAGEMENT @WORK	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Energie gezielter einsetzen und langfristig leistungsfähig bleiben möchten
Was du lernst	Wie du erkennst, was dir Energie gibt – und was sie dir zieht. Wie du deinen Arbeitsalltag so gestaltest, dass du leistungsfähig bleibst – ohne auszubrennen. Welche Methoden der Selbstregulation wirklich funktionieren – und wie du sie in deinen Alltag integrierst. Wie du Prioritäten setzt, die sich nicht nur richtig anhören, sondern auch richtig anfühlen. Wie du einen persönlichen Energieplan entwickelst – realistisch, umsetzbar, nachhaltig.
Preis	319,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1/2 Tag Workshop
Termin	12.02.2027, 05.05.2027, 24.11.2027

→ Mehr zum Kurs

KI EINSTEIGERKURS: GRUNDLAGEN FÜR ANFÄNGER	
Coach	Katharina Müller
Für wen	Für alle, die KI verstehen und sicher nutzen möchten - unabhängig von deinen Vorkenntnissen
Was du lernst	Wie Sprachmodelle wirklich funktionieren – und wo ihre Grenzen liegen. Warum KI überzeugend klingt, aber trotzdem falsch liegen kann. Wie du Prompts formulierst, die tatsächlich das liefern, was du brauchst. Was bei Urheberrecht, Datenschutz und Vertraulichkeit zu beachten ist. Wo KI sinnvoll unterstützt – und wo du das Denken besser selbst übernimmst.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2x 2 Std. Webinar
Termin	17.+24.11.2026, 10.+17.02.2027, 24.06.+01.07.2027, 28.10.+04.11.2027

→ Mehr zum Kurs

POTENZIALENTFALTUNG: „ICH BIN NICHT GENUG? DOCH!“	
Coach	Ines Lang
Für wen	Für dich, wenn du Selbstzweifel abbauen und deine persönliche Stärke gezielter entfalten möchtest
Was du lernst	Warum du dich angepasst hast – und was dein Gehirn dabei wirklich tut. Wie du deine eigenen Stärken erkennst – auch die, die du bisher übersehen hast. Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse dir helfen, alte Muster zu verstehen und aufzubrechen. Wie du deinen individuellen Aktionsplan entwickelst – konkret, umsetzbar, auf dich zugeschnitten.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	18.+19.03.2027, 13.+14.08.2027, 03.+04.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PROJEKTMANAGEMENT BASICS	
Coach	Julia Roth
Für wen	Einsteigerinnen, Einsteiger und Mitarbeitende mit Projektverantwortung
Was du lernst	Wie du Projekte klar von Routineaufgaben abgrenzt – und von Anfang an richtig aufsetzt. Wie Projektphasen funktionieren – und wie du sie strukturiert durchläufst. Wie du Stakeholder gezielt einbindest und Konflikte im Vorfeld vermeidest. Wie du Risiken frühzeitig erkennst und gegensteuern kannst – bevor sie zum Problem werden. Wie du ein „Projekt-Mindset" entwickelst: die Denkweise strukturierter Projektleiter.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	19.11.2026, 28.04.2027, 16.08.2027, 02.12.2027

→ Mehr zum Kurs

ZUM ERSTEN MAL FÜHRUNGSKRAFT	
Coach	Dr. Antje Becker
Für wen	Nachwuchsführungskräfte und Mitarbeitende vor dem ersten Rollenwechsel in Führung
Was du lernst	Welcher Führungsstil zu deinen Stärken passt – und wie du ihn situativ und gezielt einsetzt. Wie du wirkungsvoll kommunizierst und Feedback gibst, das gehört und angenommen wird. Wie du dein Energiemanagement als Führungskraft bewusst aufbaust und langfristig schützt. Wie du dich in deiner neuen Rolle klar positionierst – gegenüber deinem Team und deinem Unternehmen. Wie du typische Führungssituationen souverän gestaltest, statt nur zu reagieren
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	15.+16.02.2027

→ Mehr zum Kurs

Medienkompetenz

FAKENEWS SICHER ERKENNEN	
Coach	Eva Burkert
Für wen	Für dich, wenn du täglich online bist und digitale Inhalte sicherer einordnen möchtest
Was du lernst	Gefälschte Bilder und Videos sicher erkennen und entlarven. KI-generierte Inhalte und Deepfakes verstehen und einordnen. Social-Media-Posts kritisch hinterfragen – mit konkreten Methoden
Preis	39,90 € inkl. MwSt. (Schüler kostenlos)
Dauer	90 Min. vor Ort
Termin	10.11.2026, 09.12.2026, 12.01.2027, 16.03.2027, 26.05.2027, 21.09.2027, 16.11.2027, 16.12.2027

→ Mehr zum Kurs

HANDY-SCHATTENSEITE: BILDSCHIRMZEIT & ABHÄNGIGKEIT SENKEN	
Coach	Maja Sommer
Für wen	Eltern, Jugendliche, Familien und Bildungseinrichtungen
Was du lernst	Welche psychologischen Mechanismen Apps nutzen, um Kinder – und Erwachsene – zu binden. Wie du deinem Kind hilfst, diese Tricks zu durchschauen – ohne Verbote und Vorwürfe. Wie du die Motivation deines Kindes stärkst, das Handy auch mal bewusst wegzulegen. Welche konkreten Strategien für einen bewussteren Medienumgang in der Familie funktionieren. Wie ihr als Familie Erlebnisse und Interessen jenseits des Bildschirms (wieder) entdeckt.
Preis	59,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	18.01.2027, 12.04.2027, 31.08.2027, 08.11.2027

→ Mehr zum Kurs

HANDY-SCHATTENSEITE: DATENSCHUTZ & SICHERHEIT	
Coach	Maja Sommer
Für wen	Eltern, Jugendliche, Erwachsene und Organisationen mit Fokus auf Medienkompetenz
Was du lernst	Welche Zugriffsrechte Apps auf dein Smartphone fordern – und wie du sie gezielt steuerst. Warum Apps Zugriff auf Mikrofon, Kamera und Standort wollen – und was sie damit wirklich machen. Wie du dich und deine Familie vor Social-Media-Gefahren und Cyberbedrohungen schützt.
Preis	59,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	12.11.2026, 16.03.2027, 07.06.2027, 14.09.2027

→ Mehr zum Kurs

KI EINSTEIGERKURS: GRUNDLAGEN FÜR ANFÄNGER	
Coach	Katharina Müller
Für wen	Für alle, die KI verstehen und sicher nutzen möchten - unabhängig von deinen Vorkenntnissen
Was du lernst	Wie Sprachmodelle wirklich funktionieren – und wo ihre Grenzen liegen. Warum KI überzeugend klingt, aber trotzdem falsch liegen kann. Wie du Prompts formulierst, die tatsächlich das liefern, was du brauchst. Was bei Urheberrecht, Datenschutz und Vertraulichkeit zu beachten ist. Wo KI sinnvoll unterstützt – und wo du das Denken besser selbst übernimmst.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2x 2 Std. Webinar
Termin	17.+24.11.2026, 10.+17.02.2027, 24.06.+01.07.2027, 28.10.+04.11.2027

→ Mehr zum Kurs

KI-TOOLS EFFEKTIV NUTZEN: CHATGPT, GEMINI UND COPILOT	
Coach	Norman Merkel-Herwig
Für wen	Unternehmen, Teams und Einzelpersonen, die KI produktiv im Alltag einsetzen möchten
Was du lernst	Wie gutes Prompting funktioniert – und warum die richtigen Fragen den entscheidenden Unterschied machen. Wie du ChatGPT für Texterstellung, E-Mails und kreative Aufgaben effektiv einsetzt. Wie Gemini durch Echtzeitzugriff deine Recherchen und Analysen beschleunigt. Wie Microsoft Copilot deine bestehenden Microsoft-Anwendungen durch KI optimiert. Welches KI-Tool für welche Aufgabe am besten geeignet ist – und wie du die richtige Wahl triffst.
Preis	249,90 € inkl. MwSt.
Dauer	4 Std. Webinar
Termin	16.02.2027, 20.05.2027, 16.11.2027

→ Mehr zum Kurs

WIE ENTSTEHEN NACHRICHTEN?	
Coach	Madleen Khazim
Für wen	Für Schulklassen, Jugendliche und alle, die wissen wollen, wie Journalismus wirklich funktioniert.
Was du lernst	Wo Nachrichten herkommen – und wie Journalisten täglich an ihre Informationen gelangen. Wie Fakten gecheckt werden, bevor sie auf Sendung gehen. Welche Fragen Journalisten stellen – und warum die richtigen Fragen alles entscheiden. Wie ein Nachrichtenstück bei HIT RADIO FFH entsteht: von der Erstmeldung bis zur Sendung. Was journalistische Verantwortung bedeutet – Konjunktiv, Persönlichkeitsschutz, Pressecodex. Und wie du Fake News erkennst, bevor sie sich verbreiten.
Preis	39,90 € inkl. MwSt. (Schüler kostenlos)
Dauer	90 Min. vor Ort
Termin	19.11.2026, 08.04.2027, 10.06.2027

→ Mehr zum Kurs

Persönlichkeitsentwicklung

AD(H)S: WARUM DEIN KOPF MACHT, WAS ER MACHT	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für Erwachsene mit oder ohne AD(H)S-Diagnose sowie Angehörige, die AD(H)S besser verstehen möchten
Was du lernst	Wie AD(H)S wirklich funktioniert – und was dabei im Gehirn passiert. Warum du trotz Ferrari im Kopf oft keinen Meter vorwärtskommst. Warum du genau weißt, was zu tun wäre – und es trotzdem nicht tust. Wie Hyperfokus, Prokrastination und Kritikempfindlichkeit zusammenhängen. Wie du von großen Gefühlen zu mehr Vertrauen und Gelassenheit kommst. Welche Strategien und Werkzeuge wirklich zu deinem Kopf passen.
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	13.+14.01.2027, 15.+16.06.2027, 15.+16.10.2027

→ Mehr zum Kurs

DER SELBSTBEWUSSTE MANN	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Für dich, wenn du Selbstsicherheit, Klarheit und persönliche Präsenz stärken möchtest
Was du lernst	Wie du deine individuellen Stärken erkennst – und sie aktiv für dich nutzt. Wie du konstruktiv mit deinen Schwächen umgehst, statt sie zu ignorieren oder zu bekämpfen. Wie du durch Selbstreflexion ein klareres, stärkeres Selbstbild entwickelst. Wie der Austausch mit anderen Männern neue Perspektiven und Ressourcen eröffnet. Wie du Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen nachhaltig in deinen Alltag integrierst
Preis	299,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 x 2 Std. Webinar
Termin	08.+10.03.2027, 05.+07.07.2027, 06.+08.12.2027

→ Mehr zum Kurs

DIE SELBSTBEWUSSTE FRAU	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Für dich, wenn du Selbstvertrauen, Präsenz und innere Klarheit ausbauen möchtest
Was du lernst	Wie du deine eigenen Stärken erkennst – und sie aktiv für dich nutzt. Welche Muster dich zurückhalten – und wie du sie durch Selbstreflexion aufbrichst. Wie du ein stärkeres, authentischeres Selbstbild entwickelst. Wie der Austausch mit anderen Frauen neue Perspektiven und Ressourcen eröffnet. Wie du Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen nachhaltig in deinen Alltag integrierst.
Preis	299,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 x 2 Std. Webinar
Termin	09.+11.11.2026, 22.+24.02.2027, 14.+16.06.2027, 15.+17.11.2027

→ Mehr zum Kurs

EIN WOCHENENDE FÜR NEURODIVERGENTE FRAUEN	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für Frauen, die neurodivergent sind oder sich anders fühlen und neue, verständnisvolle Kontakte knüpfen möchten
Was du lernst	Warum Freundschaften im Erwachsenenalter schwieriger werden – und was Neurodivergenz damit zu tun hat. Wie Masking, Reizverarbeitung und die soziale Batterie dein soziales Leben beeinflussen. Wie du Kontakte initiierst und pflegst, ohne dich dabei zu verbiegen. Wie du Alltag und Freundschaften so gestaltest, dass sie zu dir und deinem Energiehaushalt passen. Und: andere wunderbare Frauen kennenzulernen, die wirklich verstehen, wovon du redest.
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	05.+06.03.2027, 09.+10.07.2027, 29.+30.10.2027

→ Mehr zum Kurs

IMPULSKONTROLLE	
Coach	Florian Ziesmer
Für wen	Für dich, wenn du bewusster reagieren und deine emotionale Selbststeuerung verbessern willst
Was du lernst	Was im Gehirn passiert, wenn ein Impuls dich überrollt – und warum du so reagierst, wie du reagierst. Wie du den Raum zwischen Impuls und Reaktion erkennst – und aktiv für dich nutzt. Welche Selbstwahrnehmungstechniken dir helfen, deine Reaktionen bewusst zu steuern. Wie du Stressmanagement-Methoden einsetzt, die in der Situation wirklich funktionieren.
Preis	249,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3,5 Std. Webinar
Termin	25.01.2027, 03.05.2027, 06.10.2027

→ Mehr zum Kurs

NEURODIVERGENZ VERSTEHEN	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für alle, die Neurodivergenz besser verstehen und fundiert darüber sprechen möchten – ob selbst betroffen, Angehörige, Kolleg:innen oder Führungskräfte
Was du lernst	Was Neurodivergenz wirklich bedeutet – und was alles dazugehört. Was Hype ist und was tatsächlich wissenschaftlich belastbar ist. Warum gerade jetzt so viele Erwachsene sich darin wiedererkennen. Wie anders „anders" wirklich ist – und warum eine Diagnose bei zwei Menschen völlig unterschiedlich aussehen kann. Einen Blick hinter die Kulissen: AD(H)S, Autismus, Hochsensibilität und Hochbegabung. Wie du über das Thema sprechen kannst, ohne Angst zu haben, etwas Falsches zu sagen.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	26.11.2026, 19.01.2027, 26.04.2027, 13.09.2027

→ Mehr zum Kurs

POTENZIALENTFALTUNG: „ICH BIN NICHT GENUG? DOCH!“	
Coach	Ines Lang
Für wen	Für dich, wenn du Selbstzweifel abbauen und deine persönliche Stärke gezielter entfalten möchtest
Was du lernst	Warum du dich angepasst hast – und was dein Gehirn dabei wirklich tut. Wie du deine eigenen Stärken erkennst – auch die, die du bisher übersehen hast. Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse dir helfen, alte Muster zu verstehen und aufzubrechen. Wie du deinen individuellen Aktionsplan entwickelst – konkret, umsetzbar, auf dich zugeschnitten.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	18.+19.03.2027, 13.+14.08.2027, 03.+04.12.2027

→ Mehr zum Kurs

RAUS AUS DER PERFEKTIONSFALLE	
Coach	Inge Brauburger
Für wen	Für dich, wenn du produktiver, entspannter und selbstfreundlicher arbeiten möchtest
Was du lernst	Wie Perfektionismus entsteht – und wann er vom Motor zur Bremse wird. Wie du blockierende Denkmuster erkennst und mit kreativen Methoden aufbrichst. Wie du Leichtigkeit und Mut zur Unvollkommenheit aktiv entwickelst. Welche Ressourcen in dir stecken, wenn du aufhörst, alles kontrollieren zu wollen. Wie du Kreativität als Werkzeug nutzt, um neue Perspektiven auf dich selbst zu gewinnen.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	04.11.2026, 25.03.2027, 09.06.2027

→ Mehr zum Kurs

Mentale Gesundheit

ABSCHALTEN LERNEN: NEUE ENERGIE FÜR DEN ALLTAG	
Coach	Jürgen Karwath
Für wen	Menschen mit hoher Belastung und dem Wunsch nach mehr Regeneration
Was du lernst	Wie du bewusst abschaltest – auch wenn der Kopf noch weiterläuft. Wie Atemtechniken sofort wirken – in der Mittagspause, nach Feierabend, in stressigen Momenten. Wie achtsame Bewegungen deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe bringen. Wie du meditative Ruheinseln entwickelst – kurze, alltagstaugliche Praktiken ohne großen Aufwand. Wie du deine persönliche Achtsamkeitsplanung aufbaust – für mehr Energie und Balance im Alltag.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	19.01.2027, 21.05.2027, 22.10.2027

→ Mehr zum Kurs

AD(H)S: WARUM DEIN KOPF MACHT, WAS ER MACHT	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für Erwachsene mit oder ohne AD(H)S-Diagnose sowie Angehörige, die AD(H)S besser verstehen möchten
Was du lernst	Wie AD(H)S wirklich funktioniert – und was dabei im Gehirn passiert. Warum du trotz Ferrari im Kopf oft keinen Meter vorwärtskommst. Warum du genau weißt, was zu tun wäre – und es trotzdem nicht tust. Wie Hyperfokus, Prokrastination und Kritikempfindlichkeit zusammenhängen. Wie du von großen Gefühlen zu mehr Vertrauen und Gelassenheit kommst. Welche Strategien und Werkzeuge wirklich zu deinem Kopf passen.
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	13.+14.01.2027, 15.+16.06.2027, 15.+16.10.2027

→ Mehr zum Kurs

AMPLIFY YOUR LIFE: RESILIENZ MIT HEAVY METAL	
Coach	Jana Solvejg & Uwe Lerch
Für wen	Für dich, wenn du ungewöhnliche Zugänge zu Motivation, Energie und Resilienz schätzt
Was du lernst	Wie Heavy Metal als Mindset funktioniert – und was Rocklegenden über Resilienz und Drive wissen. Welche RockStar-Routinen dir helfen, Fokus, Energie und innere Stärke in den Alltag zu bringen. Wie Achtsamkeit und die Energie des Rock 'n' Roll sich gegenseitig verstärken – statt sich auszuschließen. Welche Mentaltechniken dir helfen, mit Druck, Stress und Rückschlägen konstruktiv umzugehen.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	25.01.2027, 09.09.2027

→ Mehr zum Kurs

DIE KUNST DES GENIEßENS ALS ERHOLUNGSBOOSTER	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Für dich, wenn du Genuss gezielt als Ressource für Wohlbefinden und Erholung nutzen möchtest
Was du lernst	Warum Genuss weit mehr ist als ein angenehmer Moment – und was er mit deiner Gesundheit zu tun hat. Wie bewusste Sinneswahrnehmung dir hilft, im Alltag schneller zu regenerieren. Wie du kleine Erholungsinseln in deinen Alltag einbaust – ohne großen Aufwand. Wie du deine persönlichen Genussquellen erkennst und gezielt nutzt. Wie Stresskompetenz, Achtsamkeit und Genuss zusammenwirken. Und: konkrete Ideen für alle fünf Sinne, die du sofort umsetzen kannst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.04.2027, 24.08.2027

→ Mehr zum Kurs

EIN WOCHENENDE FÜR NEURODIVERGENTE FRAUEN	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für Frauen, die neurodivergent sind oder sich anders fühlen und neue, verständnisvolle Kontakte knüpfen möchten
Was du lernst	Warum Freundschaften im Erwachsenenalter schwieriger werden – und was Neurodivergenz damit zu tun hat. Wie Masking, Reizverarbeitung und die soziale Batterie dein soziales Leben beeinflussen. Wie du Kontakte initiierst und pflegst, ohne dich dabei zu verbiegen. Wie du Alltag und Freundschaften so gestaltest, dass sie zu dir und deinem Energiehaushalt passen. Und: andere wunderbare Frauen kennenzulernen, die wirklich verstehen, wovon du redest.
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	05.+06.03.2027, 09.+10.07.2027, 29.+30.10.2027

→ Mehr zum Kurs

ERHOLUNG STATT WELLNESS – ENDLICH WIRKLICH RUNTERKOMMEN	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Für dich, wenn du Regeneration wirksamer und nachhaltiger gestalten möchtest
Was du lernst	Warum echte Regeneration heute so schwierig geworden ist – und was Körper und Psyche wirklich brauchen. Wie Stress entsteht und welche unterschiedlichen Formen von Müdigkeit es gibt. Warum Erholung weit mehr ist als Wellness oder Nichtstun. Wie du deine eigenen Erholungsgewohnheiten einschätzt – und wo sie dich ausbremsen. Konkrete Strategien, mit denen du im Alltag bewusster abschaltest und neue Energie gewinnst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	28.01.2027, 08.09.2027

→ Mehr zum Kurs

KONFLIKTE + MOBBING: WAS ELTERN TUN KÖNNEN	
Coach	Anne-Kathrin Maack
Für wen	Für Eltern von Kindern zwischen 5 und 12 Jahren, die in Konflikt- und Mobbingsituationen sicher und gezielt unterstützen möchten
Was du lernst	Wie du Konflikte, Ärgern und Mobbing sicher voneinander unterscheidest – und warum das so wichtig ist. Wie du die Erzählungen deines Kindes besser einordnest, ohne sofort in Alarmstimmung zu verfallen. Wie du angemessen reagierst – ohne jede Schwierigkeit für dein Kind zu lösen. Wie du mit deinem Kind konkrete, altersgerechte Handlungsmöglichkeiten erarbeitest. Wie du das Gespräch mit der Schule führst – ruhig, klar und wirkungsvoll.
Preis	79,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	02.11.2026, 08.02.2027, 21.06.2026, 27.09.2027

→ Mehr zum Kurs

LIEBEN! LEISTEN! LEBEN!? UMGANG MIT MEHRFACHBELASTUNG	
Coach	Ulrike Woll
Für wen	Menschen mit hoher privater und beruflicher Mehrfachbelastung
Was du lernst	Welche Rollen und Anforderungen dich im Alltag besonders fordern – und warum das so viel Kraft kostet. Warum Selbstfürsorge keine Schwäche ist, sondern die Voraussetzung für alles andere. Wie du deine eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Grenzen klarer wahrnimmst. Wie du Verantwortung trägst, ohne dich dabei selbst zu verlieren. Konkrete, alltagstaugliche Strategien, mit denen du deinen Alltag bewusster, klarer und entlastender gestaltest.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.01.2027, 07.09.2027

→ Mehr zum Kurs

NEURODIVERGENZ VERSTEHEN	
Coach	Larissa von Schreckenstein
Für wen	Für alle, die Neurodivergenz besser verstehen und fundiert darüber sprechen möchten – ob selbst betroffen, Angehörige, Kolleg:innen oder Führungskräfte
Was du lernst	Welche Rollen und Anforderungen dich im Alltag besonders fordern – und warum das so viel Kraft kostet. Warum Selbstfürsorge keine Schwäche ist, sondern die Voraussetzung für alles andere. Wie du deine eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Grenzen klarer wahrnimmst. Wie du Verantwortung trägst, ohne dich dabei selbst zu verlieren. Konkrete, alltagstaugliche Strategien, mit denen du deinen Alltag bewusster, klarer und entlastender gestaltest.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	26.11.2026, 19.01.2027, 26.04.2027, 13.09.2027

→ Mehr zum Kurs

RESILIENZTRAINING: STABIL DURCH KRISEN GEHEN	
Coach	Jürgen Karwath
Für wen	Mitarbeitende, Führungskräfte und Einzelpersonen mit hohem Belastungsniveau
Was du lernst	Was Resilienz ist – und wie sie in dir entsteht. Wie du deine eigenen Ressourcen und Stärken erkennst und gezielt einsetzt. Welche Strategien dir helfen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Wie du mit Veränderungen und Unsicherheit konstruktiv umgehst. Wie du emotionale Stabilität und Selbstfürsorge nachhaltig in deinen Alltag integrierst
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	03.+04.12.2026, 02.+03.03.2027, 22.+23.06.2027, 10.+11.09.2027, 30.11.+01.12.2027

→ Mehr zum Kurs

STRESSBEWÄLTIGUNG: ALLTAG & JOB GELASSEN MEISTERN	
Coach	Jürgen Karwath
Für wen	Unternehmen, Teams und Einzelpersonen mit hoher Arbeits- und Alltagsbelastung
Was du lernst	Wie Stress im Körper entsteht – und welche Faktoren deine persönliche Stressbelastung beeinflussen. Wie du Stresssignale frühzeitig erkennst und gezielt gegensteuern kannst. Welche Entspannungsmethoden und Achtsamkeitstechniken wirklich alltagstauglich sind. Wie du deine eigenen Ressourcen stärkst und deine Energie gezielter einsetzt. Wie du auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und gelassen bleibst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	15.01.2027, 09.04.2027, 11.08.2027, 26.11.2027

→ Mehr zum Kurs

Job & Karriere

BEDÜRFNISSE KOMMUNIZIEREN, ZIELE ERREICHEN	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Bedürfnisse klarer vertreten, souverän Grenzen setzen und sich weniger verausgaben möchten
Was du lernst	Wie du deine Bedürfnisse klar und professionell kommunizierst – ohne aggressiv oder passiv zu wirken. Wie du Initiative zeigst, ohne dich zu verausgaben. Wie du in typischen Grenzsituationen souverän reagierst – statt dich hinterher zu ärgern. Wie du Nein sagst, ohne Beziehungen zu beschädigen. Welche Routinen dir helfen, konsequent am Ball zu bleiben – ohne dich zu verbiegen.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	11.02.2027, 04.05.2027, 23.11.2027

→ Mehr zum Kurs

DIGITALISIERUNG FÜR EINSTEIGER	
Coach	Karolin Linden
Für wen	Menschen und Teams, die Grundlagen digitaler Arbeitsweisen verständlich aufbauen möchten
Was du lernst	Wie du Führungs-, Kern- und Unterstützungsprozesse unterscheidest – und sichtbar machst. Wo der echte Engpass in deinem Betrieb sitzt, bevor du ein Tool kaufst. Wie du Abläufe in Routine-, Regel- und Einzelfälle einteilst, statt wahllos zu digitalisieren. Wie der Weg vom ersten Bedarf bis zur laufenden Verbesserung aussieht. Warum Klarheit über Abläufe die wertvollste Vorarbeit jeder Digitalisierung ist.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	27.11.2026, 15.03.2027, 06.07.2027, 25.10.2027

→ Mehr zum Kurs

EFFEKTIVE KOMMUNIKATION: DEIN SOUVERÄNER AUFTRITT	
Coach	Jan Herold
Für wen	Alle, die in Meetings und Präsentationen souveräner und überzeugender auftreten wollen
Was du lernst	Wie du in Meetings und Präsentationen souverän und überzeugend auftrittst. Wie Storytelling funktioniert – und wie du es gezielt für dich einsetzt. Wie Körpersprache und nonverbale Signale auf andere wirken. Wie du in stressigen Situationen ruhig, klar und fokussiert bleibst. Wie du Vertrauen aufbaust – bei Kollegen, Kunden und Führungskräften
Preis	1.099,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	30.11.+01.12.2026, 01.+02.02.2027, 31.05.+01.06.2027, 18.+19.11.2027

→ Mehr zum Kurs

ERFOLGREICH BEWERBEN	
Coach	Julia Roth
Für wen	Berufseinsteiger, Quereinsteiger und alle, die sich beruflich neu orientieren
Was du lernst	Wie du Lebenslauf, Anschreiben und Zeugnisse so strukturierst, dass sie sofort überzeugen. Wie die STAR-Methode funktioniert – und wie du deine Erfahrungen in fesselnde Geschichten verwandelst. Wie du im Vorstellungsgespräch von Anfang an einen positiven, authentischen Eindruck hinterlässt. Wie du typische Interviewfragen souverän beantwortest – auch die schwierigen. Wie du Gehaltsverhandlungen auf Augenhöhe führst – ohne dich unter Wert zu verkaufen.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	21.11.2026, 20.02.2027, 11.06.2027, 27.11.2027

→ Mehr zum Kurs

ERFOLGREICH BEWERBEN 50+	
Coach	Julia Roth
Für wen	Fach- und Führungskräfte 50+, die sich modern und überzeugend neu positionieren möchten
Was du lernst	Wie du deinen Lebenslauf modernisierst und fokussierst – ohne wichtige Erfahrungen zu verlieren. Wie die STAR-Methode funktioniert – und wie du Jahrzehnte Erfahrung in fesselnde Geschichten verwandelst. Wie du im Vorstellungsgespräch dein Alter als Stärke positionierst – nicht als Hindernis. Wie du typische Fragen für erfahrene Kandidaten souverän beantwortest – auch die heiklen. Wie du Gehaltsverhandlungen für Senior-Fachkräfte auf Augenhöhe und mit Selbstbewusstsein führst.
Preis	149,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	21.11.2026, 20.02.2027, 11.06.2027, 27.11.2027

→ Mehr zum Kurs

FINDE DEINEN WEG: DEINE STÄRKEN, DEINE ZUKUNFT	
Coach	Christina Palmer
Für wen	Für Schülerinnen und Schüler, Studierende und junge Erwachsene, die Orientierung für ihren weiteren Weg suchen oder bestehende Pläne reflektieren möchten
Was du lernst	Du erkennst deine persönlichen Stärken und Talente und lernst, sie bewusster wahrzunehmen. Du beschäftigst dich mit deinen Werten und verstehst, warum sie ein wichtiger Kompass für Entscheidungen sein können. Du entwickelst mehr Selbstvertrauen durch Selbstkenntnis – statt durch den Druck, dich ständig optimieren zu müssen. Du lernst, unterschiedliche Möglichkeiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten und besser einzuschätzen, was zu dir passt. Du gehst deinen nächsten Schritt mit mehr Klarheit und Orientierung.
Preis	599,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	30.01.2027, 17.04.2027, 04.09.2027

→ Mehr zum Kurs

FÜHRUNG LERNEN: VOM EXPERTEN ZUM CHEF	
Coach	Katharina Müller
Für wen	Für Führungskräfte, Selbstständige und Experten, die Fachkompetenz mit Führungsverantwortung verbinden möchten
Was du lernst	Wie du den Übergang von der Expertenrolle in die Führungsrolle bewusst und sicher gestaltest. Wie du Orientierung gibst und Entscheidungen triffst – auch wenn du nicht alle Antworten kennst. Wie du Gespräche führst, Verantwortung überträgst und andere in ihrer Entwicklung begleitest. Wie du Erkenntnisse aus Soziologie und Psychologie nutzt, um Teamdynamiken zu verstehen und zu gestalten. Wie du deinen eigenen Führungsstil entwickelst – passend zu deiner Persönlichkeit und deinem Kontext
Preis	1.999,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	18.01.+01.03.2027

→ Mehr zum Kurs

GESUNDE KARRIERE: SELBSTMANAGEMENT @WORK	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Energie gezielter einsetzen und langfristig leistungsfähig bleiben möchten
Was du lernst	Wie du erkennst, was dir Energie gibt – und was sie dir zieht. Wie du deinen Arbeitsalltag so gestaltest, dass du leistungsfähig bleibst – ohne auszubrennen. Welche Methoden der Selbstregulation wirklich funktionieren – und wie du sie in deinen Alltag integrierst. Wie du Prioritäten setzt, die sich nicht nur richtig anhören, sondern auch richtig anfühlen. Wie du einen persönlichen Energieplan entwickelst – realistisch, umsetzbar, nachhaltig.
Preis	319,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1/2 Tag Workshop
Termin	12.02.2027, 05.05.2027, 24.11.2027

→ Mehr zum Kurs

LINKEDIN & PERSONAL BRANDING	
Coach	Hanno Röper
Für wen	Für alle, die LinkedIn strategisch nutzen, ihre Reichweite steigern und sichtbarer werden möchten
Was du lernst	Wie du deine Nische findest und dich glassklar positionierst – damit andere sofort verstehen, wofür du stehst. Wie du dein Profil (inklusive Headline und Slogan) so gestaltest, dass es in Erinnerung bleibt. Wie du mit einer gezielten Content-Strategie messbare Reichweite bei deiner Wunschzielgruppe aufbaust. Wie du durch eine smarte Kommentar-Strategie echte Beziehungen aufbaust – statt nur Kontakte zu sammeln. Wie du LinkedIn effizient in deinen Alltag integrierst, ohne stundenlang zu scrollen.
Preis	199,90 € inkl. MwSt.
Dauer	3 Std. Webinar
Termin	02.02.2027, 22.06.2027, 02.11.2027

→ Mehr zum Kurs

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	
Coach	Helge Georg
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende und Menschen vor Prüfungs- oder Leistungssituationen
Was du lernst	Wie du mentale Stärke gezielt trainierst – mit Methoden aus Leistungssport und Extremsituationen. Wie du in Prüfungen, Präsentationen und Bewerbungsgesprächen einen klaren Kopf behältst. Wie du Stress aktiv regulierst, statt von ihm überwältigt zu werden. Wie du deinen individuellen Handlungsplan für Hochdrucksituationen entwickelst und einsetzt. Wie du Herausforderungen als Chance wahrnimmst – statt als Bedrohung.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	10.12.2026, 13.02.2027, 03.04.2027, 21.08.2027, 11.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PROJEKTMANAGEMENT BASICS	
Coach	Julia Roth
Für wen	Einsteigerinnen, Einsteiger und Mitarbeitende mit Projektverantwortung
Was du lernst	Wie du Projekte klar von Routineaufgaben abgrenzt – und von Anfang an richtig aufsetzt. Wie Projektphasen funktionieren – und wie du sie strukturiert durchläufst. Wie du Stakeholder gezielt einbindest und Konflikte im Vorfeld vermeidest. Wie du Risiken frühzeitig erkennst und gegensteuern kannst – bevor sie zum Problem werden. Wie du ein „Projekt-Mindset" entwickelst: die Denkweise strukturierter Projektleiter.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	19.11.2026, 28.04.2027, 16.08.2027, 02.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN – JETZT	
Coach	Miriam Hoff
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende sowie Berufstätige in Leistungs- und Prüfungssituationen
Was du lernst	Woher Prüfungsangst kommt – und warum Bekämpfen sie oft schlimmer macht. Was der Wasserball-Effekt ist – und wie du ihn für dich nutzt statt gegen dich. Wie du dein Stresslevel aktiv regulierst – bevor und während es darauf ankommt. Welche konkreten Methoden dir helfen, mit klarem Kopf in Prüfungssituationen zu gehen. Wie du Angst in Energie und Selbstvertrauen verwandelst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	14.11.2026, 23.01.2027, 13.03.2027

→ Mehr zum Kurs

RHETORIK-SCHULE: ERFOLGREICH GESPRÄCHE FÜHREN	
Coach	Ines Lang
Für wen	Für dich, wenn du klarer argumentieren, sicherer auftreten und Gespräche bewusster steuern möchtest
Was du lernst	Wie du Gespräche aktiv steuerst, statt nur zu reagieren. Wie die 5-Satz-Technik funktioniert – und wie du sie in schwierigen Situationen sicher einsetzt. Wie du Konflikte konstruktiv angehst, ohne die Beziehung zu gefährden. Wie du klar, überzeugend und wertschätzend kommunizierst – auch unter Druck. Wie du deine Argumentation so strukturierst, dass sie wirklich ankommt.
Preis	1.399,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Tage vor Ort
Termin	11.+12.03.2027, 17.+18.06.2027, 11.+12.11.2027

→ Mehr zum Kurs

SICHTBARKEIT IM BERUF: WAHRGENOMMEN WERDEN	
Coach	Thorsten Schmidt
Für wen	Für Berufstätige, die ihre Leistung und Stärken authentisch sichtbarer machen möchten
Was du lernst	Wie du herausfindest, wie andere dich wirklich wahrnehmen – und ob das zu dir passt. Wie du deine echten Stärken erkennst und gezielt sichtbar machst. Wie du dich positionierst, ohne dich zu verbiegen oder eine Rolle zu spielen, die sich falsch anfühlt. Welche konkreten Maßnahmen deine Sichtbarkeit erhöhen – im Team, im Unternehmen, im Netzwerk. Wie du die Ressourcen nutzt, die du bereits hast – und die du vielleicht noch gar nicht siehst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	10.02.2027, 03.05.2027, 22.11.2027

→ Mehr zum Kurs

VOM TOOL-CHAOS ZUR DIGITALEN KLARHEIT	
Coach	Karolin Linden
Für wen	Teams und Organisationen mit vielen digitalen Tools und Prozessen
Was du lernst	Wie du Tools mit fünf klaren Kriterien objektiv bewertest – statt nach Bauchgefühl zu entscheiden. Wie die Methode am Praxisbeispiel einer Grafikdesignerin funktioniert – von der Ausgangssituation bis zur begründeten Wahl. Wie du das Raster auf ein Szenario aus deinem eigenen Alltag anwendest. Und wie All-in-one-Suiten wie Zoho One, Microsoft 365 und Google Workspace neutral einzuordnen sind – ohne Empfehlung, ohne Provision.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	16.11.2026, 06.04.2027, 12.08.2027, 07.12.2027

→ Mehr zum Kurs

ZEITMANAGEMENT & SELBSTORGANISATION	
Coach	Julia Roth
Für wen	Berufstätige, Selbstständige und Menschen mit vielen parallelen Aufgaben
Was du lernst	Wie du deine größten Zeitfresser erkennst – und dich aktiv vor Meetings, E-Mails und Ablenkungen schützt. Wie die Eisenhower-Matrix funktioniert – und wie du Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisierst. Wie GTD (Getting Things Done) deinen Kopf frei macht und deine Aufgaben strukturiert. Wie Timeboxing funktioniert – und wie du deinen Tag in klare, fokussierte Blöcke einteilst. Wie du Work-Life-Balance nicht als Wunsch erlebst, sondern als Ergebnis guter Selbstorganisation.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	20.11.2026, 12.04.2027, 23.08.2027, 25.11.2027

→ Mehr zum Kurs

Familie & Kinder

EMPTY NEST – WAS NUN?	
Coach	Inge Brauburger
Für wen	Eltern und Erwachsene in einer neuen Lebensphase nach dem Auszug der Kinder
Was du lernst	Wie du alte Rollen bewusst loslässt – nicht als Verlust, sondern als Befreiung. Wie du mit kreativen Methoden neue Bilder und Visionen für deine Zukunft entwickelst. Was jetzt in deinem Leben dran ist – und was du vielleicht schon lange mit dir trägst. Wie du positive Impulse entwickelst, die sich auf alle Lebensbereiche übertragen lassen. Wie du deinen Neuanfang aktiv und kreativ gestaltest – statt ihn passiv zu erleben.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	05.11.2026

→ Mehr zum Kurs

GELASSEN BLEIBEN, KLAR HANDELN - IN 60 MINUTEN	
Coach	Christina Santo
Für wen	Teams, Paare, Familien und Organisationen mit Bedarf an besserer Konfliktkommunikation
Was du lernst	Wie du Konflikte früh erkennst – bevor sie eskalieren. Wie du deine eigene Rolle in Konfliktsituationen realistisch einschätzt. Wie aktives Zuhören und Ich-Botschaften Gespräche entschärfen, statt sie anzuheizen. Wie du schwierige Gespräche strukturiert führst – auch wenn es unangenehm wird. Wie du mit einer einfachen Konflikt-Checkliste schnell einschätzt, was gerade passiert. Wie du ab morgen gelassener reagierst und klarer handelst.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Std. Webinar
Termin	10.06.2027, 19.10.2027

→ Mehr zum Kurs

GEMEINSAM MUTIG, RUHIG, KLAR: DAS ELTERN-KIND-EVENT	
Coach	Anne-Kathrin Maack
Für wen	Für Familien, die ihr Kind vorbeugend stärken und gemeinsam mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten, Gefühlen und Grenzen gewinnen möchten
Was du lernst	Sicher handeln: Dein Kind probiert konkrete Strategien für Streit und verletzende Worte aus – und du weißt, wie du es dabei unterstützt. Gefühle verstehen: Dein Kind lernt, Gefühle wahrzunehmen und Grenzen klar auszudrücken – du lernst, wie du dabei Sicherheit gibst. Stärken erleben: Dein Kind erkennt, was es kann und worauf es vertrauen darf – und du siehst es mit neuen Augen. Einander verstehen: Eltern und Kinder wechseln die Perspektive und hören bewusster zu – das verändert mehr als jedes Gespräch zu Hause. Rückhalt spüren: Ihr entwickelt gemeinsame Sätze und Strategien, auf die ihr im Alltag zurückgreifen könnt.
Preis	129,90 € inkl. MwSt.
Dauer	4 Std. Workshop
Termin	28.11.2026, 10.04.2027, 07.08.2027, 20.11.2027

→ Mehr zum Kurs

KONFLIKTE + MOBBING: WAS ELTERN TUN KÖNNEN	
Coach	Anne-Kathrin Maack
Für wen	Für Eltern von Kindern zwischen 5 und 12 Jahren, die in Konflikt- und Mobbingsituationen sicher und gezielt unterstützen möchten
Was du lernst	Wie du Konflikte, Ärgern und Mobbing sicher voneinander unterscheidest – und warum das so wichtig ist. Wie du die Erzählungen deines Kindes besser einordnest, ohne sofort in Alarmstimmung zu verfallen. Wie du angemessen reagierst – ohne jede Schwierigkeit für dein Kind zu lösen. Wie du mit deinem Kind konkrete, altersgerechte Handlungsmöglichkeiten erarbeitest. Wie du das Gespräch mit der Schule führst – ruhig, klar und wirkungsvoll.
Preis	79,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	02.11.2026, 08.02.2027, 21.06.2027, 27.09.2027

→ Mehr zum Kurs

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	
Coach	Helge Georg
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende und Menschen vor Prüfungs- oder Leistungssituationen
Was du lernst	Wie du mentale Stärke gezielt trainierst – mit Methoden aus Leistungssport und Extremsituationen. Wie du in Prüfungen, Präsentationen und Bewerbungsgesprächen einen klaren Kopf behältst. Wie du Stress aktiv regulierst, statt von ihm überwältigt zu werden. Wie du deinen individuellen Handlungsplan für Hochdrucksituationen entwickelst und einsetzt. Wie du Herausforderungen als Chance wahrnimmst – statt als Bedrohung.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	10.12.2026, 13.02.2027, 03.04.2027, 21.08.2027, 11.12.2027

→ Mehr zum Kurs

PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN – JETZT	
Coach	Miriam Hoff
Für wen	Schülerinnen, Schüler, Studierende sowie Berufstätige in Leistungs- und Prüfungssituationen
Was du lernst	Woher Prüfungsangst kommt – und warum Bekämpfen sie oft schlimmer macht. Was der Wasserball-Effekt ist – und wie du ihn für dich nutzt statt gegen dich. Wie du dein Stresslevel aktiv regulierst – bevor und während es darauf ankommt. Welche konkreten Methoden dir helfen, mit klarem Kopf in Prüfungssituationen zu gehen. Wie du Angst in Energie und Selbstvertrauen verwandelst.
Preis	549,90 € inkl. MwSt.
Dauer	1 Tag vor Ort
Termin	14.11.2026, 23.01.2027, 13.03.2027

→ Mehr zum Kurs

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR KINDER VON 10 BIS 13 JAHREN	
Coach	Anne-Kathrin Maack
Für wen	Dein Kind lernt, selbstbewusst Grenzen zu setzen, Konflikte und Mobbing zu erkennen und sicher mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen
Was du lernst	Auch bei Provokationen ruhig zu bleiben – statt impulsiv zu reagieren. Mit Stimme und Körperhaltung sicher und selbstbewusst aufzutreten. Klare Grenzen zu setzen – und die Grenzen anderer zu respektieren. Den Unterschied zwischen einem Streit, Ärgern und echtem Mobbing zu erkennen. Sich Unterstützung zu holen, wenn eine Situation zu groß wird – ohne sich als „Petze" zu fühlen. Die eigenen Gefühle besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Die eigenen Stärken zu erkennen und mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	4 Std. Workshop
Termin	07.11.2026, 06.02.2027, 05.06.2027, 13.10.2027

→ Mehr zum Kurs

SELBSTBEHAUPTUNG FÜR KINDER VON 6 BIS 9 JAHREN	
Coach	Anne-Kathrin Maack
Für wen	Für Kinder, die in Konflikten selbstbewusster reagieren, sich klar abgrenzen und für sich einstehen möchten
Was du lernst	Auch bei Provokationen ruhig zu bleiben – statt impulsiv zu reagieren. Mit Stimme und Körperhaltung sicher und selbstbewusst aufzutreten. Klare Grenzen zu setzen – und die Grenzen anderer zu respektieren. Den Unterschied zwischen einem Streit, Ärgern und echtem Mobbing zu erkennen. Sich Unterstützung zu holen, wenn eine Situation zu groß wird – ohne sich als „Petze" zu fühlen. Die eigenen Gefühle besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Die eigenen Stärken zu erkennen und mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	4 Std. Workshop
Termin	04.02.2027, 03.06.2027, 11.10.2027

→ Mehr zum Kurs

WENN KINDER ANGST HABEN	
Coach	Miriam Hoff
Für wen	Eltern, Familien und Erziehende
Was du lernst	Warum Vermeidung Ängste häufig noch größer macht. Wie du deinem Kind Sicherheit gibst, ohne seine Angst unbewusst zu verstärken. Woran du erkennst, wann dein Kind Unterstützung braucht. Und welche konkreten Strategien du im Alltag sofort anwenden kannst.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	14.12.2026, 25.01.2027, 15.03.2027

→ Mehr zum Kurs

Sport & Freizeit

BESTLEISTUNG! MENTALTRAINING FÜR SPORTLER	
Coach	Joachim Gans
Für wen	Für Vereine, Teams sowie Profi- und Freizeitsportler, die ihre mentale Stärke verbessern und ihre Leistung auch unter Druck abrufen möchten
Was du lernst	Wie du ein mentales Warmup aufbaust, das dich zuverlässig in Bestform bringt. Wie du deinen individuellen Handlungsplan für Drucksituationen entwickelst und einsetzt. Welche Mentaltechniken dir helfen, im entscheidenden Moment ruhig und fokussiert zu bleiben. Wie Neuroathletiktraining funktioniert – und wie du es für deinen Sport nutzt. Wie du Gelassenheit unter Druck entwickelst, statt von Nervosität überwältigt zu werden.
Preis	99,90 € inkl. MwSt.
Dauer	2 Std. Webinar
Termin	05.04.2027, 17.08.2027, 10.11.2027

→ Mehr zum Kurs