

Sicher durch die Unsicherheit

Der InnerLeadership Online Kurs für Frauen



Donnerstags ab 27. August 2026

5 Termine á 90 Minuten

Unsere bröckelnde Welt voller Krisen, rasanter Veränderungen und grosser Ungewissheit ist kein Ausnahmezustand mehr, sondern neue Normalität. Orientierung und Halt angesichts dieser komplexen Herausforderungen finden wir nicht so sehr in weiterem Wissenserwerb oder analytischem Denken, sondern in einem systematischen Zugang zu unserem inneren Navi.

Mit Hilfe der InnerLeadership Methode lernen Sie, Ihre Körperintelligenz zu entschlüsseln und Ihrer Intuition zu folgen. Dadurch bereiten Sie den Boden für kreative Problemlösungen und stimmige Entscheidungen. Sie bleiben auch in stürmischen Zeiten ruhig, gelassen, flexibel und zuversichtlich.

Inhalt

- Die Herausforderungen der BANI Welt
- Freiraum, Halt und Präsenz in unsicheren Zeiten
- Anfänger Geist: Wie die Haltung des Nicht-Wissens uns Neues finden lässt
- Wie uns der „Felt Sense“ durch die Ungewissheit lotsen kann
- Angst und Unsicherheit achtsam begegnen
- Fehlerkultur neu denken: Großzügigkeit statt innerem Kritiker
- Innere Weisheit als Anker: Entscheidungen treffen, hinter denen wir stehen.

Bei jedem Online-Treffen finden Sie durch geleitete Meditationen innerlich zur Ruhe, bekommen theoretische Inputs und tauschen sich mit anderen aus.

Zielgruppe

Selbständige, EntscheidungsträgerInnen und alle die in ungewissen Zeiten

- eine klare Orientierung und Gelassenheit wünschen
- ein Denken und Führen aus der Verbundenheit lernen möchten
- die Bereitschaft, 10 -15 Minuten pro Tag für die Meditation im Alltag mitbringen.

Maximal 14 TeilnehmerInnen, keine Vor-Erfahrungen in Meditation nötig.

Zeiten

5 Termine: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09. und 24.09.2026 jeweils Do 19.00–20.30 Uhr

Preis

245 Euro für Privatpersonen, 330 Euro FirmenzahlerInnen, inklusive Arbeitspapieren und zahlreichen mp3 Meditationsanleitungen.

Leitung

Susanne Kersig Focusing Ausbilderin (DAF), Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Autorin, Coach und Psychologische Psychotherapeutin
www.achtsamkeit.info

Anmeldung:



Tolle, kompetente und warme Leitung. InnerLeadership verständlich und interessant aufbereitet mit sehr guten Papers und Meditationen. Hervorragende Begleitung für den Alltag.
Karen Waugh

Der Ablauf der Abende war wirklich sehr gut durchkomponiert und der Kurs hat mir eine unbezahlbare Schatzkiste mit gegeben.
Andrea Del Favero

Ich fand es toll, solche Qualitätszeit genießen zu dürfen: Beruhigung, Sammlung und Regeneration. Ich meine, nun schon viel gleichmütiger, geduldiger, grosszügiger aber auch selbstfürsorglicher geworden zu sein.
Irene Glassner