

# Stark in Kommunikation & Gespräch - Für Frauen, die Wirkung zeigen wollen.

Raus aus der Energiefalle. Rein in die Kraft.

Manche Gespräche bringen dich an deine Grenzen. Du gehst rein mit Klarheit – und kommst raus mit einem Knoten im Kopf? Dann ist es Zeit für einen Power-Boost: In diesem Seminar stärkst du deine innere Haltung, setzt klare Grenzen und lernst Tools kennen, mit denen du auch in hitzigen Momenten gelassen und kraftvoll bleibst. Du bekommst neue Impulse aus der Begeisterungs- und Gehirnforschung, entdeckst deine persönlichen Energiequellen und übst, dich klarer auszudrücken – ohne dich zu verbiegen. Damit du bei dir bleibst, während du souverän auftrittst.

## Inhalte

### Mehr Flow, weniger Drama

- Gemeinsam erkundest du, was dich im Arbeitsalltag stärkt – und was dich Energie kostet.
- Power wird neu gedacht: körperlich, mental und emotional.
- Du erfährst, wie Flow-Zustände entstehen und wie du sie bewusst in deinen Alltag integrieren kannst.
- Auch Intuition und Bauchgefühl bekommen Raum – als verlässliche Orientierungshilfen in komplexen Situationen.

Klar. Stark. Weiblich.

### Innere Stärke auf allen Ebenen

- Impulse aus der Begeisterungs- und Gehirnforschung zeigen, wie Motivation und Selbstwirksamkeit zusammenhängen.
- Mit Tools wie Atemtechniken, Tapping oder inneren Kraftbildern stärkst du deine Selbstregulation – schnell umsetzbar und alltagstauglich.
- Körperhaltung, Stimme und Atmung nutzt du gezielt, um deine Präsenz zu steigern und in deine Kraft zu kommen.

### Schutz & Grenzen – klar, liebevoll, wirksam

- Persönliche „rote Linien“ werden bewusst gesetzt – inklusive der Frage, was dich nachts wachhält und warum.
- Ein liebevolles, klares Nein fällt leichter, wenn du weißt, wie du dich innerlich absichern kannst und was dein priorisiertes Ja ist.
- Mit Bildern wie dem „blauen Mantel“, NLP-Ankern oder der Methode „mei Sach, dei Sach, ihr Sach, sei Sach“ entwickelst du deinen ganz eigenen Schutzmechanismus.
- Energieverluste erkennst du frühzeitig – und lernst, deine Kräfte gezielt zurückzuholen.

### Kommunikation mit Wirkung

- Schwierige Gesprächssituationen werden nicht länger zur Kraftprobe – sondern zur Bühne für deine Klarheit.
- Du erprobst, wie du dich in Gesprächen behauptest, ohne dich zu verbiegen.
- Praxiserprobte Vorlagen helfen dir, deine Wahrnehmung bewusst zu lenken und auch in heiklen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

### Raum für dich

- Deine Themen und Erfahrungen stehen im Mittelpunkt – offen, ehrlich und lösungsorientiert.
- Der Austausch mit anderen Frauen wirkt stärkend, inspirierend und entlastend.
- Auf Wunsch hast du die Möglichkeit, an einer wohltuenden Gruppen-Reiki-Sequenz teilzunehmen – eine sanfte Möglichkeit, entspannt bei dir selbst anzukommen.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Klarheit darüber, was dich stärkt – und was dich dauerhaft Energie kostet.
- Ein neues Bewusstsein für deine innere Haltung, deine Grenzen und deine Wirkung.
- Praktische Tools für den Umgang mit stressigen Gesprächssituationen – sofort anwendbar im Alltag.
- Mehr Sicherheit im Nein-Sagen und in der Abgrenzung, ohne Schuldgefühl, Bauchschmerzen oder inneren Rückzug.
- Ein spürbares Plus an Präsenz: mit Stimme, Haltung und deinem ganz persönlichen Auftreten.
- Inspiration durch fundierte Impulse aus der Begeisterungs- und Gehirnforschung und aus der Praxis.
- Austausch und Unterstützung auf Augenhöhe – mit Frauen, die ähnliche Themen bewegen.

## Methoden

Erfrischende Impulse, bewegende Aha-Momente, lebendige Übungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeiten. Alltagstaugliche Tools, ehrliches Feedback, Erfahrungsaustausch und echtes Empowerment – in einem geschützten Raum unter Frauen.

## Teilnehmer:innenkreis

Für Frauen, die oft „zu viel geben“, sich schwer abgrenzen oder einfach mehr Wirkung entfalten wollen – egal ob im Daily Business, in der Projektarbeit oder in Führung.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Ulrike Margit Wahl

Ich bin Wirtschafts- und Sprachwissenschaftlerin, Mediatorin, Coach und Reiki-Meisterin.

Ich mag anspruchsvolle Teams.  
Ich mag anspruchsvolle Themen.

Und ich begleite gerne Menschen auf dem Weg zu ihrem weltmeisterlichen Potenzial.

Besonders inspiriert hat mich die Zusammenarbeit mit einer damals 3-fachen Vizeweltmeisterin. Heute ist sie doppelte Weltmeisterin. Danke,

dass ich als Online-Coach dazu beitragen durfte.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**15.-16.06.2026**

Düsseldorf/Kaarst

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Düsseldorf

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**21.-22.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 21.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 22.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**09.-10.11.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 09.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 10.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.02.2027**

Köln

**Veranstaltungsort**

Hotel im Wasserturm

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42244](http://www.haufe-akademie.de/42244)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42244](http://www.haufe-akademie.de/42244)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)