



Deine Stimme zählt

*Selbstsicher auftreten – jenseits von Perfektionismus,
Selbstzweifeln und Anpassung*

Deine Stimme zählt

Viele Frauen in verantwortungsvollen Rollen spüren den Wunsch, klarer zu wirken – und stoßen auf innere Hürden. Dieses 3-tägige Seminar kombiniert den Ansatz Playing Big von Tara Mohr mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation, um Klarheit, Selbstmitgefühl und mutigen Selbstausdruck zu stärken.

Mo-Mi, 08.06. – 10.06.2026

Mo. 09:30 - 17:00
Di. 09:30 - 17:00
Mi. 09:30 - 17:00

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

365,00 € für Selbstzahlende,
470 € für NGO/gemeinnützige Organisationen,
600 € Firmenpreis

[Details & Anmeldung](#)

Viele Frauen spüren den inneren Ruf, mehr zu sagen, klarer zu führen und stärker präsent zu sein – doch gleichzeitig wirken innere Hürden: die Angst vor Bewertung, die Sorge “zu viel” zu sein oder ein perfektionistischer Anspruch, der lähmt.

Dieses dreitägige Seminar lädt dazu ein, den eigenen Ausdruck, die innere Stimme und das verkörperte Führungsbewusstsein neu zu entdecken – mit Raum für Reflexion, Stärkung und konkretes Ausprobieren.

Im Mittelpunkt steht das Konzept des “Playing Big” nach Tara Mohr: Es geht nicht darum, laut oder perfekt zu sein – sondern aus der eigenen inneren Wahrheit heraus zu führen. Mutig. Klar. Echt.

Die Gewaltfreie Kommunikation bildet den roten Faden des Seminars

Sie bietet eine klare innere Orientierung – auch in herausfordernden Situationen. Die Teilnehmenden lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen und in beruflichen wie privaten Kontexten stimmig und selbstsicher auszudrücken. So entsteht Verbindung – ohne sich zu verbiegen.

Seminarziele

- Die eigene innere Kritikerin erkennen – und entmachten
- Die “innere Mentorin” aktivieren: Zugang zu innerer Führung und Klarheit
- Perfektionismus als Schutz erkennen – und Schritt für Schritt loslassen
- Präsenz, Stimme und Körpersprache bewusst einsetzen
- Feedback annehmen, ohne sich zu verbiegen
- Sichtbarkeit üben – im eigenen Tempo, im eigenen Stil
- Mut zu Entscheidungen und echtem Ausdruck entwickeln

Inhalte (Auswahl)

- Arbeit mit inneren Anteilen: Kritikerin vs. Mentorin
- Selbstzweifel transformieren – Methoden aus Coaching und Embodiment
- Storytelling & Präsenz: Wie wir mit Worten (und ohne) führen
- Die Kunst des “Leaps”: kleine Schritte statt großer Pläne
- Stimme & Körper als Ressource für Sicherheit und Ausdruck
- Emotionen halten – und kraftvoll durch sie führen
- Peer-Coaching in Dyaden: Feedback, Resonanz und Sichtbarkeit

Methoden

- Impulse & Reflexionsübungen nach Tara Mohr
- Schreibübungen, Journaling, inneres Dialogisieren
- Embodiment & Körperwahrnehmung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stimm- und Präsenzarbeit (auch für leise Stimmen!)
- Übungen zur Selbstführung, Klarheit & Entscheidungsstärke
- Austausch in Kleingruppen, Dyaden, Plenum
- Kreative Zugänge: Symbolarbeit (Krone, Schlüssel, innere Räume)

“Wenn Frauen sich selbst kleinhalten, schwächen sie das Feld. Wenn sie sich zeigen – in Würde und Wahrheit – wird kollektive Kraft spürbar.”

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt

zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Annett Zupke

Annett Zupke ist seit fast 30 Jahren erfahrene Trainerin und Kursleiterin, seit fünf Jahren

auch als Coach und Mentorin tätig. Ihre Seminare verbinden Gewaltfreie Kommunikation,

Kreisarbeit und verkörperte Selbstführung zu lebendigen Lernräumen – für Melebendigen Lernräumen – für Menschen, die

ihre Kommunikation vertiefen und Wandel bewusst gestalten wollen.