

Es erwarten
dich vier inspirierende
Seminar-Module für
mehr Gelassenheit im
Büroalltag und eine
bessere Kommunikation
mit deinem Team.

Ganzheitliches Training für mehr Klarheit und Stärke

Vierteilige Impuls-Seminarreihe für Unternehmerinnen
und Unternehmer, Selbständige und Führungskräfte

Erhalte Impulse
für eine effektivere
Kommunikation,
mehr Teamstärke
und ein motiviertes
Zusammen-
arbeiten!

Was erwartet dich?

Kurzbeschreibung

Erlebe vier kompakte Impuls-Seminare, die dich in kurzer Zeit handlungsstärker und klarer werden lassen – sowohl im Innen beziehungsweise in deiner Selbstführung als auch im Außen, also in deinem Kontakt mit anderen. Hier bekommst du einerseits konkrete Tools und Anregungen für mehr innere Stärke und Zielklarheit, wirksame Selbststeuerung und proaktives, fokussiertes Handeln. Andererseits wirst du praxiserprobte Impulse für eine effektivere Kommunikation, mehr Teamstärke und ein motiviertes Zusammenarbeiten an die Hand bekommen. Nimm diese Seminarreihe als deine Chance für einen motivierenden Einstieg zu mehr Wirkung im Innen und Außen.

Auf den folgenden Seiten findest du ausführliche Beschreibungen der einzelnen Module sowie die Kurzvita der Referentinnen.

Termine

Donnerstag, 08.05.2025	von 9 bis 16.30 Uhr	Modul 1
Donnerstag, 24.07.2025	von 9 bis 16.30 Uhr	Modul 2
Mittwoch, 24.09.2025	von 9 bis 16.30 Uhr	Modul 3
Dienstag, 04.11.2025	von 9 bis 16.30 Uhr	Modul 4

Ablauf der jeweiligen Termine

9 bis 9.30 Uhr	Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer von rau Wohngefühl
9.30 bis 12.30 Uhr	Seminar-Modul mit Silvia Müller – European Business Coach®
12.30 bis 13.30 Uhr	Mittagspause und Austausch untereinander
13.30 bis 16.30 Uhr	Seminar-Modul mit Gabriele Kälberer – Praxis für Psyche und Seele

Veranstaltungsort

VitalLoft im 2. Obergeschoss, rau Wohngefühl, Sudetenstraße 150, 73230 Kirchheim/Teck

Teilnahme

Die Seminar-Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln gebucht werden.

Kosten: 350,- € je Modul, inklusive Getränke, Snacks und Mittagessen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich – siehe Formular.

08.05.2025
Seminar-Modul 1

Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer

9 bis 9.30 Uhr

- Einführung und Vorstellung der Referentinnen
- Überblick über das Programm und die Ziele des Seminars

Seminar-Modul 1 mit Silvia Müller

Klarheit im Kopf für bewusstes Handeln – deine innere Führung stärken

9.30 bis 12.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Vielleicht kennst du das: Der Alltag überrollt dich, ständig kommt etwas Neues dazu und jeder will etwas anderes von dir – egal ob Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deine Familie. Du hast das Gefühl, in einem Hamsterrad festzustecken und bist getrieben. Die ständige Hektik führt dazu, dass du nur noch reagierst anstatt agierst und am Ende des Tages frustriert bist, weil du nur Fragen, Themen und Anliegen anderer bearbeitet und gelöst hast. Du hast das Gefühl, dass dadurch viele, eigentlich wichtige Themen und auch du selbst mehr und mehr auf der Strecke bleiben. Das darf doch nicht sein! So gerne würdest du dich mit mehr innerer Klarheit wieder auf das Wesentliche fokussieren, proaktiv handeln und neue, gute Entscheidungen treffen können.

In diesem Seminar setzt du dich mit deinen Werten, deinem Zukunftsbild und deinen Zielen auseinander. Du lernst, ableitend daraus, Prioritäten klar zu erkennen, zu setzen und mit diesen in die Umsetzung zu kommen. Du entlarvst sabotierende Gedanken und erkennst, wie du diese verändern kannst, um nicht vom Weg abzukommen. Du erhältst einfache, sofort anwendbare Techniken, die dir dabei helfen, ins konkrete Tun zu kommen und dranzubleiben, ohne überfordert zu sein. Nutze dieses Seminar, um dir eine starke innere Basis für dein Handeln aufzubauen.

Inhalte

- Die eigenen Werte, Visionen und individuellen Ziele erkennen
- Prioritäten definieren und fokussiert umsetzen
- Sabotierende Gedanken und Antreiber sowie reaktive Muster entlarven und verändern
- Tools zur Strukturierung und Klarheit im Alltag kennenlernen, um Überforderung zu vermeiden

Starte jetzt und hol dir die Klarheit, die du brauchst, um gestärkt aufzutreten und DEINE Themen anzugehen. Buche deinen Platz und finde zu mehr innerer Stabilität und Handlungsstärke.

Mittagspause und Austausch

12.30 bis 13.30 Uhr



08.05.2025
Seminar-Modul 1



Seminar-Modul 1 mit Gabriele Kälberer

Klarheit und Kraft in dir finden durch Verbindung zu dir selbst

13.30 bis 16.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Das Kennenlernen und Praktizieren verschiedener Methoden der Entspannung, der inneren Sammlung und der Selbsterkenntnis dient deiner Stabilität und Klarheit. Du hast die Chance, inneren Druck und Stress loszulassen, gestaute Energie ins Fließen zu bringen, die Eigendynamik und Kraft deines physischen Körpers zu spüren und zu entfalten. Du kannst deine Körperintelligenz erleben und sie bewusst zum Ausdruck bringen.

Das Seminar-Modul „Effiziente Methoden Teil 1“ unterstützt dich dabei, in tiefe Verbindung mit dir selbst zu kommen und den inneren Zugang zu dir zu finden. Du lernst, dass der Kontakt und die Verbindung zu dir selbst die Basis für echte Wahrnehmung darstellt: „Wie du dich spürst und wie du dich fühlst ist das, was wirklich für dich wahr ist und das, worauf du vertrauen kannst.“ Durch diese tiefere Eigenwahrnehmung können deine innere Kraft und deine Handlungsstärke wieder in ihren natürlichen Fluss kommen.

Kernbotschaft

Durch Entspannung kannst du dich besser spüren, bewusst wahrnehmen, Stress und Druck loslassen. Deine inneren Kräfte der Selbstregulierung für deine Gesunderhaltung, die Stärkung deiner Resilienz und deiner inneren Stabilität können wieder frei in dir fließen.

24.07.2025
Seminar-Modul 2

Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer

9 bis 9.30 Uhr

- Einführung und Vorstellung der Referentinnen
- Überblick über das Programm und die Ziele des Seminars

Seminar-Modul 2 mit Silvia Müller

Klar, kraftvoll und empathisch – die Kunst wirkungsvoller Kommunikation

9.30 bis 12.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Richtig zu kommunizieren, dass das, was man möchte, auch beim Gegenüber ankommt, das ist manchmal gar nicht so leicht! Oft entstehen Missverständnisse, Gesprächsinhalte verpuffen oder dein Gegenüber fühlt sich nicht wirklich verstanden, eventuell sogar verletzt. Du fragst dich, was du tun kannst, um das zu vermeiden? Dir ist wichtig, klar und authentisch zu kommunizieren – auf eine Weise, die Verbindungen stärkt, Vertrauen aufbaut und dennoch Grenzen setzt?

In diesem Seminar wirst du dir bewusst, was Kommunikation ausmacht und welche Rolle deine Haltung und die Beziehung zum Gegenüber dabei spielen. Du lernst die wichtigsten Grundlagen der wirkungsvollen Kommunikation kennen: Von aktiven Zuhörtechniken, die dir helfen, dein Gegenüber besser zu verstehen, über interessiert Fragen bis hin zu Ich-Botschaften und wertschätzendem, konstruktivem Feedback. Du wirst dir bewusst, was es braucht, dass deine Botschaften auch ankommen und wodurch du für mehr Klarheit sorgen kannst. Damit verfügst du über das nötige Rüstzeug, um deine Gespräche dialogorientiert zu führen und für Berechenbarkeit und echtes gegenseitiges Verstehen zu sorgen – die Basis für Vertrauen und Erfolg.

Inhalte

- Die Grundlagen der Kommunikation und mögliche Stolperfallen
- Ansätze für eine empathische und kommunikationsförderliche innere Haltung
- Aktives Zuhören und Fragetechniken, die das Gespräch vertiefen und Offenheit fördern
- Ich-Botschaften nutzen und wirksames Feedback geben
- Klarheit und Verbindlichkeit in Erwartungen und Absprachen

Mach Schluss mit Monologen und Missverständnissen und entdecke, wie du klar, verständlich und empathisch kommunizierst! Buche jetzt deinen Platz und lerne, wie du Gespräche führst, die wirklich ankommen.

Mittagspause und Austausch

12.30 bis 13.30 Uhr



24.07.2025
Seminar-Modul 2



Seminar-Modul 2 mit Gabriele Kälberer

Innere Kommunikation: Du hast die Chance, dich von mentalen und emotionalen Blockaden zu befreien

13.30 bis 16.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Durch das Kennenlernen und Erleben deiner mentalen Intelligenzebene (Verstand) und deiner emotionalen Intelligenzebene (Herz) entwickelst du dein volles Potenzial. Was ist der kreative Denkkapparat und was ist der unbewusste Denkkapparat? Welchen Einfluss haben diese Instanzen auf dich und dein Leben?

Entschleunige dein Gedankenkarussell und steige aus dem Hamsterrad deiner sich wiederholenden Gedanken und Emotionen aus. Erkenne und transformiere alte Muster und Blockaden in dir, um dir selbst und anderen Menschen frei und authentisch zu begegnen. Komm wieder in inneren Dialog, bringe deine Lebendigkeit zum Ausdruck und genieße deine Selbstbestimmung und Selbstbefreiung.

Das Seminar-Modul „Effiziente Methoden Teil 2“ unterstützt dich dabei, Tiefenentspannung und innere Ruhe in dir zu erleben. Es versetzt dich in die Lage, mit der Außenwelt in tieferen Kontakt zu treten und so eine Ebene des gegenseitigen Verstehens im bewussten Miteinander zu erreichen. Wer mit Empathie und Vertrauen kommuniziert, ermöglicht kreative Entwicklungen und schafft damit die Grundlage für dauerhafte Stabilität und Erfolg.

Kernbotschaft

Durch die Transformation alter Muster und Blockaden kannst du dich von alten Glaubenssätzen befreien, die dich daran hindern, deinen Weg der Selbstbestimmung und Selbstbefreiung zu gehen. Du gestaltest so ein Leben voller Erfüllung.

24.09.2025
Seminar-Modul 3

Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer

9 bis 9.30 Uhr

- Einführung und Vorstellung der Referentinnen
- Überblick über das Programm und die Ziele des Seminars

Seminar-Modul 3 mit Silvia Müller

Gelassen und kraftvoll – dein Boost für Stressresistenz und Selbstwirksamkeit

9.30 bis 12.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Stabil und mit innerer Stärke durch den Alltag kommen, das ist das, was du dir wünschst. Doch stattdessen sieht es bei dir derzeit so aus: Hohe Anforderungen und der tägliche Stress setzen dir zu und du fühlst dich ständig unter Druck. Es fällt dir schwer, bei all den Erwartungen ruhig und voll und ganz bei dir zu bleiben, um dich selbst nicht zu überfordern. Du wünschst dir nichts mehr, als deinen Stress kontrollieren zu können und Frau/Herr der Lage zu sein.

In diesem Seminar findest du deine persönlichen Schlüssel zu mehr Resilienz, Selbstwirksamkeit und für innere Stabilität. Du baust dir deine Strategie auf, die dir hilft, besser mit Stress umzugehen beziehungsweise ihn präventiv zu optimieren. Durch verschiedene Impulse zur Stärkung deiner Widerstandskraft kannst du dir eine innere Stabilität schaffen, die dich auch in herausfordernden Momenten trägt.

Inhalte

- Stress und wie er entsteht
- Praktische Tipps und Tricks für ein wirksames Stressmanagement
- Resilienzfaktoren und Techniken, um deine innere Widerstandskraft zu stärken

Schluss mit Stress und Selbstzweifeln! Stärke deine innere Widerstandskraft und gewinne mehr Selbstwirksamkeit. Buche jetzt deinen Platz und hol dir das Rüstzeug für Gelassenheit und Erfolg – für einen Alltag, in dem du kraftvoll und selbstbestimmt agieren kannst.

Mittagspause und Austausch

12.30 bis 13.30 Uhr



24.09.2025
Seminar-Modul 3



Seminar-Modul 3 mit Gabriele Kälberer

Durch bewusste Selbstregulation deine inneren Ressourcen finden und entfalten

13.30 bis 16.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Du lernst effiziente Atem- und Entspannungstechniken kennen, um dein vegetatives Nervensystem – Parasympathikus (Entspannung und Ruhe) und Sympathikus (Anspannung, Kampf und Aktivität) wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen und tiefe Gelassenheit in dir zu erfahren.

Durch den bewussten Umgang mit den Wirkungsweisen verschiedener Frequenzbereiche deines Gehirns steigerst du deine Stabilität, Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Das Kennenlernen des Beta-, Alpha- und Theta-Frequenzbereichs ermöglicht dir ein tieferes Verständnis ihrer Bedeutung für dein Leben.

Was passiert in dir bei akuten Stress-Situationen? Du bekommst wirksame Hilfsmittel für deine Entspannung, Regeneration und Gelassenheit an die Hand, damit du lernst, bewusst und selbstbestimmt mit solchen Situationen umzugehen.

Das Seminar-Modul „Effiziente Methoden Teil 3“ unterstützt dich dabei, die transformative Kraft deiner Herzintelligenz zu genießen. Finde deine Ressource der Stille, des Friedens und der Beständigkeit in dir. Diese gibt dir inneren Halt und Selbstvertrauen in dieser rastlosen und unbeständigen Außenwelt. Deine innere Ressource schenkt dir Energie und Kraft, um sämtliche Herausforderungen in deinem Leben zu meistern.

Kernbotschaft

Du lernst, mit Überforderung und Stress umzugehen – durch bewusste Regulierung deines vegetativen Nervensystems und das Kennenlernen bestimmter Gehirnbereiche und deren Wirkungsweisen. Dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein werden dabei gestärkt und du bist in der Lage, souveräner mit sämtlichen Situationen und Erfahrungen in deinem Leben umzugehen.

04.11.2025
Seminar-Modul 4

Begrüßung durch Stefanie Rau-Bauer

9 bis 9.30 Uhr

- Einführung und Vorstellung der Referentinnen
- Überblick über das Programm und die Ziele des Seminars

Seminar-Modul 4 mit Silvia Müller

Gemeinsam unschlagbar: Wie Teamgeist entsteht und zum Erfolgsfaktor wird

9.30 bis 12.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Vielleicht kennst du das: Dein Team bringt wertvolle Fähigkeiten mit, doch oft fehlt der richtige Schwung oder die Bereitschaft, damit alle ihr Potenzial voll einbringen. Auch das Delegieren fühlt sich manchmal wie ein Risiko an, weil du Sorge um die Ergebnisqualität und Verlässlichkeit hast. Auch fragst du dich, wie du Aufgaben so übergeben kannst, dass sie Wachstum und Motivation fördern und nicht überfordern. Du wünschst dir, ein starkes Team zu führen, in dem der Teamgeist spürbar ist, die Aufgaben sinnvoll verteilt sind und alle motiviert ihrer Arbeit nachkommen.

In diesem Seminar erfährst du, was starke Teams wirklich ausmacht und wie du als Leader gezielt den Teamspirit befeuern kannst. Du lernst, wie gezielte Delegation nicht nur dir, sondern auch der Entwicklung und Motivation deines Teams zugutekommt. Du erhältst Impulse, wie es dir gelingen kann, die Motivation deiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oben zu halten – trotz der üblichen Herausforderungen im Alltag. Am Ende wirst du mit praktischen Methoden und einem frischen Blick sowohl auf deine Rolle als Motivator/in und Entwickler/in als auch auf dein Team nach Hause gehen.

Inhalte

- Die Merkmale und Erfolgsfaktoren starker Teams
- Wege, den Teamspirit nachhaltig zu fördern und für Motivation zu sorgen
- Erfolgreiches Delegieren: Mehr als nur Aufgabenverteilung

Starte durch und hol das Beste aus deinem Team heraus! Lerne, wie du motivierst, delegierst und den Teamgeist nachhaltig stärkst. Buche jetzt deinen Platz und lege den Grundstein für ein starkes, dynamisches Team!

Mittagspause und Austausch

12.30 bis 13.30 Uhr



04.11.2025
Seminar-Modul 4



Seminar-Modul 4 mit Gabriele Kälberer

Du wirst ein Fels in der Brandung und bist in der Lage, dein Team ganzheitlich zu unterstützen und zu motivieren

13.30 bis 16.30 Uhr

Kurzbeschreibung

Du lernst, den Teamgeist auf ganzheitlicher Ebene zu stärken, die Fähigkeiten deiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf tiefer Ebene zu erkennen und zu fördern und dabei Kreativität in dir und in deinem Team zu entfalten. Ich motiviere dich, deine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganzheitlich zu unterstützen und eine bewusste Instanz im Team zu sein, die für Stabilität, Empathie, Gleichgewicht, Gelassenheit und Menschlichkeit steht. Bewusstes Zuhören und friedvolle, direkte Kommunikation lassen dein Team im Innen- und im Außenverhältnis glänzen.

Durch Yoga Nidra, eine bewusste Reise durch deinen Körper, kannst du tiefe Ebenen in dir erreichen, um deine Bewusstheit und deine Intuition zu stärken. Wähle Vorsätze und Affirmationen, die deinen inneren Frieden und deine innere Ruhe beständig halten. Du gibst dir selbst Halt und Gelassenheit und durch dein positives Wirken in deinem Team versetzt du dich in die Lage, auch mit Herausforderungen positiv umzugehen, um ein Fels in der Brandung zu sein. Zum Ausklang hast du die Möglichkeit, „Stille durch gesprochene Worte“ zu erleben. Lass dich darauf ein, um interessante Erfahrungen zu machen, indem du bereit bist, über deinen Tellerrand hinaus zu schauen.

Kernbotschaft

Durch bewussteren und tieferen Zugang zu dir selbst sowie das Kennenlernen und Entfalten deiner Potentiale erlangst du die Fähigkeit, dich selbst und dein Team auf ganzheitlicher Ebene zu unterstützen und zu motivieren. Deine innere Lebendigkeit und Lebensfreude findet immer mehr Ausdruck in dir selbst und dadurch auch in deinem Team.

Kurzvita

Silvia Müller

Silvia Müller ist Coach, Trainerin, Beraterin und Mentorin für Führungskräfte in kleinen und mittelständischen Unternehmen. Als Diplom-Betriebswirtin (BA) und zertifizierter European Business Coach® begleitet sie seit über 15 Jahren Menschen bei Veränderungen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, Führungskräfte zu unterstützen, damit Führung Freude macht und sich ein guter Teamspirit mit starken Leistungen entwickelt. Dabei hilft sie ihnen souverän, selbstbestimmt, selbstwirksam und handlungsstark zu agieren.

2020 hat Silvia die nextlevel-academy gegründet und begleitet über ein Online-Mentorship-Programm Führungskräfte aus der gesamten DACH-Region und aus den unterschiedlichsten Branchen über Live-Mentorings – intensiv und individuell.

Silvia war selbst Führungskraft, kennt also die andere Seite der Medaille bestens und kann deshalb auch auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen. Ihre Schwerpunkte sind neben dem Thema Leadership die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung sowie Mindsetarbeit. Wichtig ist Silvia bei allem, was sie tut, dass eine direkte Umsetzung und Integration in den (Arbeits-)Alltag deutlich werden.



Als erfahrene Führungskraft und zertifizierter Business Coach unterstützt Silvia Müller Führungskräfte dabei, starke Teams zu entwickeln.



SILVIA MÜLLER
TRAINING. COACHING. BERATUNG

Kurzvita

Gabriele Kälberer

Gabriele Kälberer ist ganzheitliche Beraterin, Wegbegleiterin, Mentorin und Trainerin sowie Meditations- und Yoga Nidra Lehrerin für Menschen im Privatbereich und in mittelständischen Unternehmen. Sie ist hauptsächlich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Teambildung sowie teilweise für Führungskräfte tätig.

Nach dem Fachabitur am Wirtschaftsgymnasium arbeitete sie als Bilanzbuchhalterin, im Steuerwesen sowie in einem internationalen Architekturbüro. Dort leitete Gabriele die Abteilung für Finanzen und führte ein multinationales Team. Des Weiteren war sie Beraterin für die Geschäftsleitung innerhalb Deutschlands und im arabischen Raum.

Nach einem schweren Autounfall wechselte Gabriele die Perspektive und machte sich auf die Reise zu sich selbst, um traumatische Erfahrungen und Blockaden aufzuarbeiten. Zahlreiche Aus- und Fortbildungen in geistigem Heilen, in der Gesprächsarbeit und zum Thema störungsspezifische Interventionen unterstützen Gabriele dabei, Menschen auf ganzheitlichem Wege abzuholen und zu begleiten.

Im Mai 2004 gründete sie ihre eigene Praxis für Psyche und Seele. Dort begleitet sie Menschen auf ihrem ganzheitlichen Transformationsweg. Im Juni 2007 gründete Gabriele die Kälberer Teamentwicklung, da immer mehr Firmeninhaberinnen und -inhaber sowie Führungskräfte sich für die ganzheitliche Beratung interessieren und bereit sind, Blockaden aufzuarbeiten, um ihre Teams bewusster und neutraler zu unterstützen und zu führen.

Es ist Gabriele ein großes Anliegen und eine Freude, die Bewusstseinsentwicklung, Selbstbestimmung und Potentialentfaltung von Menschen im Privaten und in Unternehmen zu unterstützen, um diesen Transformationsprozess für persönliches und geistiges Wachstum gesund nutzen zu können und aktiv Chancen zu ergreifen.

Ihr Motto: **Erkenne deine Chancen im Jetzt! Befreie dich von Stress und finde die innere Quelle deines Potentials!**



Gabriele Kälberer begleitet als ganzheitliche Beraterin und Yoga-Lehrerin Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung.



Gabriele Kälberer
Praxis für Psyche und Seele