



INFORMATIONEN ZUM WORKSHOP · NEW LEADING

New Leading – the female way

by Sarah Strootmann

Für Frauen in Führung · max. 9 Teilnehmerinnen

TERMIN

29.09.2026 – 01.10.2026

- Systemisch · Breathwork · Biohacking
- In unseren Seminarräumen in Münster & online
- Anmeldung: conspect-muenster.de/workshops.html



Workshop – New Leading – the female way

Next-Level-Workshop für nachhaltigen Erfolg, Stabilität und Balance im Business und Leben

Dein 5-teiliger Workshop, hin zu einem neuen Potential deiner Führungskompetenz. Verwandle deine weibliche Stärke in persönlichen und geschäftlichen Erfolg.

Entdecke im Workshop, wie du deine einzigartige weibliche Kraft nutzen kannst, um neue Höhen in deiner Karriere und deinem täglichen Führungsstil zu erreichen. Wir bieten dir maßgeschneiderte Strategien, um deine Intuition und dein Bewusstsein zu schärfen, deine Präsenz zu stärken und dein Energielevel zu steigern. Lerne mit Selbstbewusstsein und Klarheit zu führen, während du deiner Authentizität treu bleibst.

Entwickle deine persönliche Erfolgsformel. Du kommst in eine tiefere und intuitivere Verbindung mit dir und deinen Fähigkeiten, erschaffst dabei aussagekräftigere und kraftvollere Wege und eröffnest dir so neue Potentiale in deinem Business und Führungsalltag.

Ein klarer Kompass für jede Unternehmerin und Führungskraft, der Stabilität, Kraft und feminine Eleganz vereint.

In diesem Workshop kombinieren wir die Kraft von Breathwork mit der Energie des Biohacking und erschaffen durch Zyklusbewusstsein, Nervensystemregulierung und klare Werteorientierung ein neues Level in deiner Karriere. Eine einzigartige Methodenkombination für deine Weiterentwicklung.

Inhalte

- Wieso wir Frauen anders führen
- Wie du deine Zykluskraft bewusst nutzt, deine Energie steigerst und deine feminine Power noch mehr aktivierst
- Wie du durch Stressbewusstsein gelassener und fokussierter handelst
- Wie du durch Körperbewusstsein und Herzpräsenz deine Performance steigerst, kraftvoller auftrittst und klarer kommunizierst
- Wie du deine (Erfolgs-)Blockaden und hindernden Glaubenssätze erkennst und neue Möglichkeiten in dir aktivierst
- Wie du dein Nervensystem nachhaltig regulierst, für mehr Fokus, Klarheit, Resilienz und Gelassenheit
- Breathwork-Übungen und Biohacks für mehr Energie und Kraft in deinem Alltag
- Werteorientiertes Arbeiten

Ziele des Workshops

- authentisch und klar deinen Führungsstil zu etablieren
- in deiner Rolle als Führungskraft eine wirksame und nachhaltige Kommunikationsstrategie zu entwickeln
- dem Stress und Druck einer männlich geprägten Domäne gelassener zu begegnen
- zielsicher und kraftvoll zu agieren
- deine Werte klar zu vertreten
- die Präsenz und Ausstrahlung deiner Persönlichkeit entsprechend zu unterstreichen und zielgerichtet zu optimieren
- deine emotionale Intelligenz und deine Intuition zu stärken

Persönliches Wachstum

In diesem Workshop fokussieren wir uns ganz auf dein Wachstum: Durch das Bewusstsein für deinen aktuellen Status quo können wir gemeinsam deine nächsten Schritte erarbeiten, deine Blockaden und Herausforderungen erkennen und passende Strategien für deine Expansion entwickeln.

In meiner Arbeit fokussiere ich mich auf 3 Schritte: Wissen – Umsetzung – Gewohnheit. Denn nur so gelangen wir in einen nachhaltigen Zustand, der unser persönliches Wachstum vorantreibt. Durch Wissen erlangen wir Bewusstsein. Durch Bewusstsein können wir uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Durch neue Handlungsmöglichkeiten können wir neue Gewohnheiten etablieren, die uns neue Potentiale und Energielevel ermöglichen.

Denn das sei festgehalten: Wer Veränderung will, darf seine aktuelle Identität verändern lernen. Ich freue mich auf deine Identitäts-Shifts!

Termine & Zeiten

Präsenztage (Münster)

Di, 29.09.2026	10:00 – 17:00 Uhr
Mi, 30.09.2026	10:00 – 18:00 Uhr (anschließend gemeinsames Abendessen)
Do, 01.10.2026	09:00 – 15:00 Uhr

Online-Integration-Call

Mo, 02.11.2026	18:00 – 20:30 Uhr
----------------	-------------------

Coaching Session 1:1

ca. 1,5 Stunden · Termin wird individuell vereinbart

An allen Präsenztagen ist eine Stunde Mittagspause eingeplant.

Termine & Inhalte

Di, 29.09.2026 Onboarding	• Ankommen, Kennenlernen, Vorstellen • Was bedeutet weibliche Führung und wieso Frauen anders führen • Erste Einführung männliche und weibliche Energien, Strategien und Prägungen • Breathwork-Übung • Wo stehst du aktuell mit deiner körperlichen, mentalen und emotionalen Kraft und Fitness • Biohacks zur Optimierung deines Energielevels • Ziele definieren (Fokus auf Teil 1 und 2: Wissen und Umsetzung)
Mi, 30.09.2026 Intensive Tag	• Einführung in deine Zykluspower, Status quo und Aktivierung • Stressmodelle, Nervensystemregulierung und deine Überlebensstrategien • Selbstsabotagemuster erkennen, Umgang mit Triggern und Grenzen • Mentale und emotionale Stabilität erreichen • Herausforderungen im Umgang mit anderen und passende Kommunikationsstrategien • Einführung wertorientiertes Arbeiten • Breathwork-Übungen, Körperbewusstsein und Herzpräsenz • Biohacks für mehr Energie und Kraft in deinem Alltag (Fokus: Wissen und Umsetzung)
Do, 01.10.2026 Integration	• Was ist jetzt schon anders? • Deine neue Identität • Wo stehst du jetzt und was braucht es, um es zu integrieren und zu verstetigen? (Fokus auf Teil 3: Gewohnheit)
Mo, 02.11.2026 Online-Call	• Check-in und Recap der letzten Wochen • Aktuelle Herausforderungen und Blockaden • Ggf. Strategieanpassungen und weitere Vertiefung der Tools und Inhalte
Nach Vereinbarung (1 zu 1, ca. 1,5 Std.)	• Individuelles Einzelcoaching • Persönliche Vertiefung, Strategieanpassung und nächste Schritte

Sarah Strootmann



- Systemische Supervision & Beratung & Coaching (SG)
- Teamentwicklung, Business Coaching
- Kommunikationstraining, Führungskräfte-Training
- Zertifizierte Onlinetrainerin
- Achtsamkeitstraining
- Lehrende im Biohacking
- Breathwork Coaching

Preis

2.350,00 € (zzgl. MwSt.)

inkl. individuellem 1:1-Einzelcoaching (ca. 1,5 Std.) · max. 9 Teilnehmerinnen

Für Rückfragen sind wir gerne für Sie da.

ConSpect Institut für Systemische Kommunikation
Marktallee 11 · 48165 Münster
Geschäftsleitung: Bernd & Heidi Surhove

Tel: 02501-9779316

Fax: 02501-95119

Jetzt buchen