

**BUSINESS & CAREER
ACCELERATOR**



**INSPIRATION
& MINDSET BOOSTER**



**MENTAL LEADERSHIP
BOOSTER**



EINZELCOACHINGS MENTORINGS BEGLEITPROGRAMME



KONTAKT



Nina Sauer
rückenwind
Enzianweg 47
82335 Berg am Starnberger See
Deutschland



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz

KENNEN SIE DAS?

Ihre To-Do-Liste wird immer länger. Sie hecheln von einem Termin zum anderen. Und dennoch haben Sie abends das Gefühl, nichts erledigt zu haben. Ihr Tag müsste 36 Stunden haben.

Sie finden keine Ruhe mehr und Ihr Grübelkarussell hält Sie nachts wach. Sie kennen sich selbst nicht mehr. Sie sind erfolgreich, gleichzeitig nagen Ihre Selbstzweifel an Ihnen.

Ihr Privatleben leidet. Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil Sie nie genügend Zeit für Ihre Hobbys, Familie und Freunde haben.

Kennen Sie das? Sehnen Sie sich nach Entspannung und Gelassenheit?



Dann ist es höchste Zeit, Ihre inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen und Ihre Ressourcen zu reaktivieren.

DAS ZIEL

meiner gesundheitsorientierten Coachings und Begleitprogrammen ist, dass Sie ein körperliches, psychisches und soziales Gleichgewicht für ein möglichst gesundes Leben erreichen, um Herausforderungen im Alltag und Beruf langfristig entspannt und souverän zu meistern.

Im Kern geht es darum, meine professionellen Unterstützung zu nutzen, damit Sie sich aus eigener Kraft weiterentwickeln und stets wohlfühlen.

SHORTCUTS

BUSINESS & CAREER ACCELERATOR
INSPIRATION & MINDSET BOOSTER
MENTAL LEADERSHIP BOOSTER

TIPPS | HINWEISE FÜR ANGESTELLTE UND SELBSTSTÄNDIGE
ÜBER NINA SAUER | RÜCKENWIND
KONTAKT



FÜR WEN?

Fachkräfte, angehende und neue Karriereinsteiger*innen, High Potentials, Solo-Selbstständige und Jungunternehmer*innen.

Meine Programme sind für all diejenigen gedacht, die

- eine Bereitschaft zur Selbstreflexion mitbringen
- sich nicht scheuen, ab und an ihre Komfortzone zu verlassen
- sich weiterentwickeln möchten
- ein gelungenes Selbst- und Stressmanagement anstreben
- vorhandene und neue Ressourcen (re-) aktivieren wollen
- unternehmerisches Denken im Auge haben
- ihre Führungskompetenzen stärken und
- mit einem positiven Mindset punkten möchten.

THEMENSPEKTRUM

Im Mittelpunkt des Coachings stehen **SIE** und Ihre individuellen Themen. Wir klären Ihre Erwartungen, Wünsche und Ziele im Vorfeld. Ich erarbeite ein maßgeschneidertes Programm mit für Sie passenden Methoden, Werkzeugen und leicht umsetzbaren Übungen.

Im Fokus:

Potenzialentfaltung | Selbstwirksamkeit | Mentale Gesundheit | Kommunikations- und Führungskompetenztraining | Emotionale Intelligenz | Resilienz | Selbst- und Stressmanagement | Burnout-Prävention | Umgang mit psychisch belasteten Mitmenschen | Motivation | Sinnfindung u. v. m.



Nichts ist besonders schwer, wenn Sie es in klitzekleine Aufgaben teilen. Mein Motto:

«Du brauchst nur genug Mut für den nächsten Schritt – nicht für die ganze Treppe!»

Lynne Goldberg

ENTDECKEN SIE IHRE RICHTUNG IM LEBEN

Finden Sie heraus, was wirklich zählt im Leben und wie Sie danach handeln können.

Sie sollen das Gold Ihrer Kompetenzen schürfen und mit einem gelungenen Ressourcenmanagement Ihre eigenen Kraftquellen mit Erfolg anzapfen.

Ich führe Sie durch einen Prozess der aufmerksamen Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, im Rahmen dessen, wir neue Perspektiven erschließen. Wir entdecken und bearbeiten Entwicklungsknoten und lösen Endlosschleifen im Kopf auf, um Raum für frische, positive Gedanken- und Verhaltensmuster zu schaffen.

NACHHALTIGE VERÄNDERUNGSPROZESSE

brauchen Zeit. Sie können Maxi-Erfolge nur erzielen, wenn Sie Ihr neues Wissen und veränderte Mini-Gewohnheiten und Denkmuster in kleinen Schritten umsetzen. Tag für Tag, ohne sich dabei zu verbiegen.

Ich begleite Sie auf Ihrer Reise, die, je nach gewünschter Intensität und Umsetzungsstärke, etwa drei bis neun Monate dauert. Die Zeit zwischen unseren Sessions nutzen Sie für Übungen zur Vertiefung und Umsetzung des Erlernten.

Reservieren Sie sich jetzt ein unverbindliches Kennenlerngespräch in meinem Kalender und | oder lassen Sie sich von meinen exklusiven Begleitprogrammen auf den Folgeseiten inspirieren.

Alle Programme werden auf Ihre Wünsche und individuellen Zielsetzungen ausgerichtet.



**KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH
BUCHEN !**



BUSINESS & CAREER ACCELERATOR



BUSINESS & CAREER ACCELERATOR



1

7 MODULE LIVE-ONLINE EINZELCOACHING

- Intensive 1: 1 Betreuung
- Ihre Themen | Ihre Primetime
- Kennenlerngespräch | Anamnese und Zielsetzung
- Sieben Einzelsessions Live-Online
- Praxiserprobte Übungen zur sofortigen Umsetzung des Erarbeiteten
- 7 - 9 Monate Begleitung, je nach gewünschter Intensität
- Individuelle Terminvereinbarung

2

ZWEITÄGIGES LEADERSHIP-SEMINAR „DISCOVERY“

Führungskompetenz | Klarheit | Sinnstiftung | Identitätsfindung

Ein Abenteuer mit viel Zündstoff | Entdecken Sie Ihr WARUM

Ihr WARUM ist der Treibstoff für die Erreichung Ihrer Ziele. Es bringt Resilienz und Umsetzungsstärke. Sie erfahren, wie wichtig und erfolgsrelevant es ist, seine Lebensziele zu kennen. Sie begreifen ihre Führungsposition als Gestaltungsspielraum. Um Räume zu schaffen, in denen Selbstwirksamkeit geweckt wird und Selbstführung erwünscht ist.

Erprobte Methoden der Selbstreflexion eröffnen Ihnen Einsichten in bewusste und unbewusste Passionen, die die Kraft haben, Ihr Leben zu verändern, ohne es auf den Kopf zu stellen.

Für ein Leben in Balance.

- Nach den Methoden des mehrfachen Bestsellerautors, Coach und inspirierendem Speaker John Strelecky
- Wahlweise Live-Online oder in Präsenz
- Kleingruppen zum intensiven Austausch mit maximal 12 Teilnehmenden
- Dauer: 2 Tage

3

AUSBILDUNG ZERTIFIZIERTE/R ERSTHELFER*IN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Eine wertvolle **Zusatzqualifikation**, die Ihnen das notwendige Wissen über die wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt und Sie befähigt, Betroffenen kompetent und wertschätzend zur Seite zu stehen, bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Erste Hilfe Maßnahmen werden durch praktische Übungen verfestigt.

- Effektives Krisenmanagement
- Erste Hilfe für die Seele
- Format: LIVE-ONLINE via Zoom
- 6 Tage à 2 Stunden
- Kleingruppen
- Diverse Termine zur Wahl | ganzjährig
- Online-Test zur Zertifizierung
- Inklusive 300 Seiten Handbuch & Workbook – das Nachschlagwerk für psychische Ersthelfer*innen!
- Inklusive ZERTIFIKAT: Ersthelfer*in psychische Gesundheit



4

ZWEIMONATIGER SCHNUPPERKURS „FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT“ LADIES FIRST BONUS

Ihr individuelles Vitalitätsprogramm im
Online-Gesundheitsstudio

Gesund | sportlich | entspannt ...

Das Programm ist speziell für Frauen wie Sie konzipiert, die wenig Zeit haben, jedoch flexibel Bewegung und Entspannung in ihren Alltag integrieren wollen.

Ob Pilates, Rückenstärkung, Schlabberarme-weg-Programm, Atemübungen, PGM, Meditation, Gewichtsreduktion, Yoga oder Mittagspausen-Booster – Sie dürfen alles nach Lust und Laune ausprobieren.

- Exklusives 1:1 Onboarding-Gespräch zur Klärung Ihrer individuellen Wünsche und Ziele
- Über 30 LIVE-Kurse via Zoom pro Monat
- Kurse für jeden Fitnessgrad
- Umfangreiche Mediathek mit unbegrenztem Zugang
- Training von überall und zu jeder Zeit möglich via eigener APP
- Regelmäßige Vorträge von Experten zu Spezialthemen
- Networking: Workshops, Retreats, Challenges

5

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Persönlichkeitstests und Analysen
- Weltweit anerkannte Stressdiagnostik
- Tipps & Hacks für die Psyche
- Umfangreiches Work- und Toolbook | Methodenkoffer
- Wirksame Tools gegen den Alltagswahnsinn
- Handouts
- Test- und Lizenzgebühren
- 300 Seiten Handbuch & Workbook – Nachschlagwerk für psychischer Ersthelfer*in
- Zertifikat: Ersthelfer*in psychische Gesundheit
- Teilnahmebestätigung Leadership Seminar auf Wunsch
- Preise auf Anfrage
- Individuelle Terminvereinbarungen



BUSINESS & CAREER ACCELERATOR

JETZT KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH
VEREINBAREN:



Nina Sauer
rückenwind



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz



INSPIRATION & MINDSET BOOSTER



INSPIRATION & MINDSET BOOSTER



1

5 MODULE LIVE-ONLINE EINZELCOACHING

- Intensive 1:1 Betreuung
- Ihre Themen | Ihre Primetime
- Kennenlerngespräch | Anamnese und Zielsetzung
- Fünf Einzelsessions Live-Online
- Praxiserprobte Übungen zur sofortigen Umsetzung des Erarbeitenden
- 4 - 6 Monate Begleitung, je nach gewünschter Intensität
- Individuelle Terminvereinbarung

2

ZWEIMONATIGER SCHNUPPERKURS „FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT“ LADIES FIRST BONUS

Ihr individuelles Vitalitätsprogramm im Online-Gesundheits-Studio

Gesund | sportlich | entspannt ...

Das Programm ist speziell für Frauen wie Sie konzipiert, die wenig Zeit haben, jedoch flexibel Bewegung und Entspannung in ihren Alltag integrieren wollen.

Ob Pilates, Rückenstärkung, Schlabberarme-weg-Programm, Atemübungen, PGM, Meditation, Gewichtsreduktion, Yoga oder Mittagspausen-Booster - Sie dürfen alles nach Lust und Laune ausprobieren.

- Exklusives 1:1 Onboarding-Gespräch zur Klärung Ihrer individuellen Wünsche und Ziele
- Über 30 LIVE-Kurse via Zoom pro Monat
- Kurse für jeden Fitnessgrad
- Umfangreiche Mediathek mit unbegrenztem Zugang
- Training von überall und zu jeder Zeit möglich via eigener APP
- Regelmäßige Vorträge von Experten zu Spezialthemen
- Networking: Workshops, Challenges, Retreats

3

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Persönlichkeitstests und Analysen
- Weltweit anerkannte Stressdiagnostik
- Tipps & Hacks für die Psyche
- Umfangreiches Work- und Toolbook | Methodenkoffer
- Wirksame Tools gegen den Alltagswahnsinn
- Handouts
- Test- und Lizenzgebühren
- Teilnahmebestätigung auf Wunsch
- Preise auf Anfrage
- Individuelle Terminvereinbarungen

JETZT KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN:



Nina Sauer
rückenwind



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz



MENTAL LEADERSHIP BOOSTER



MENTAL LEADERSHIP BOOSTER



1

9 MODULE LIVE-ONLINE EINZELCOACHING

- Intensive 1:1 Betreuung
- Ihre Themen | Ihre Primetime
- Kennenlerngespräch | Anamnese und Zielsetzung
- Neun Einzelsessions Live-Online
- Praxiserprobte Übungen zur sofortigen Umsetzung des Erarbeiteten
- 7 - 9 Monate Begleitung, je nach gewünschter Intensität
- Individuelle Terminvereinbarung

2

AUSBILDUNG ZERTIFIZIERTE/R ERSTHELFER*IN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Eine wertvolle **Zusatzqualifikation**, die Ihnen das notwendige Wissen über die wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt und Sie befähigt, Betroffenen kompetent und wertschätzend zur Seite zu stehen, bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Erste Hilfe Maßnahmen werden durch praktische Übungen verfestigt.

- Effektives Krisenmanagement
- Erste Hilfe für die Seele
- Format: LIVE-ONLINE via Zoom
- 6 Tage à 2 Stunden
- Kleingruppen
- Diverse Termine zur Wahl | ganzjährig
- Online-Test zur Zertifizierung
- Inklusive 300 Seiten Handbuch & Workbook – das Nachschlagwerk für psychische Ersthelfer*innen!
- Inklusive ZERTIFIKAT: Ersthelfer*in psychische Gesundheit

3

ZWEIMONATIGER SCHNUPPERKURS „FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT“ LADIES FIRST BONUS

Ihr individuelles Vitalitätsprogramm im
Online-Gesundheits-Studio

Gesund | sportlich | entspannt ...

Das Programm ist speziell für Frauen wie Sie konzipiert, die wenig Zeit haben, jedoch flexibel Bewegung und Entspannung in ihren Alltag integrieren wollen.

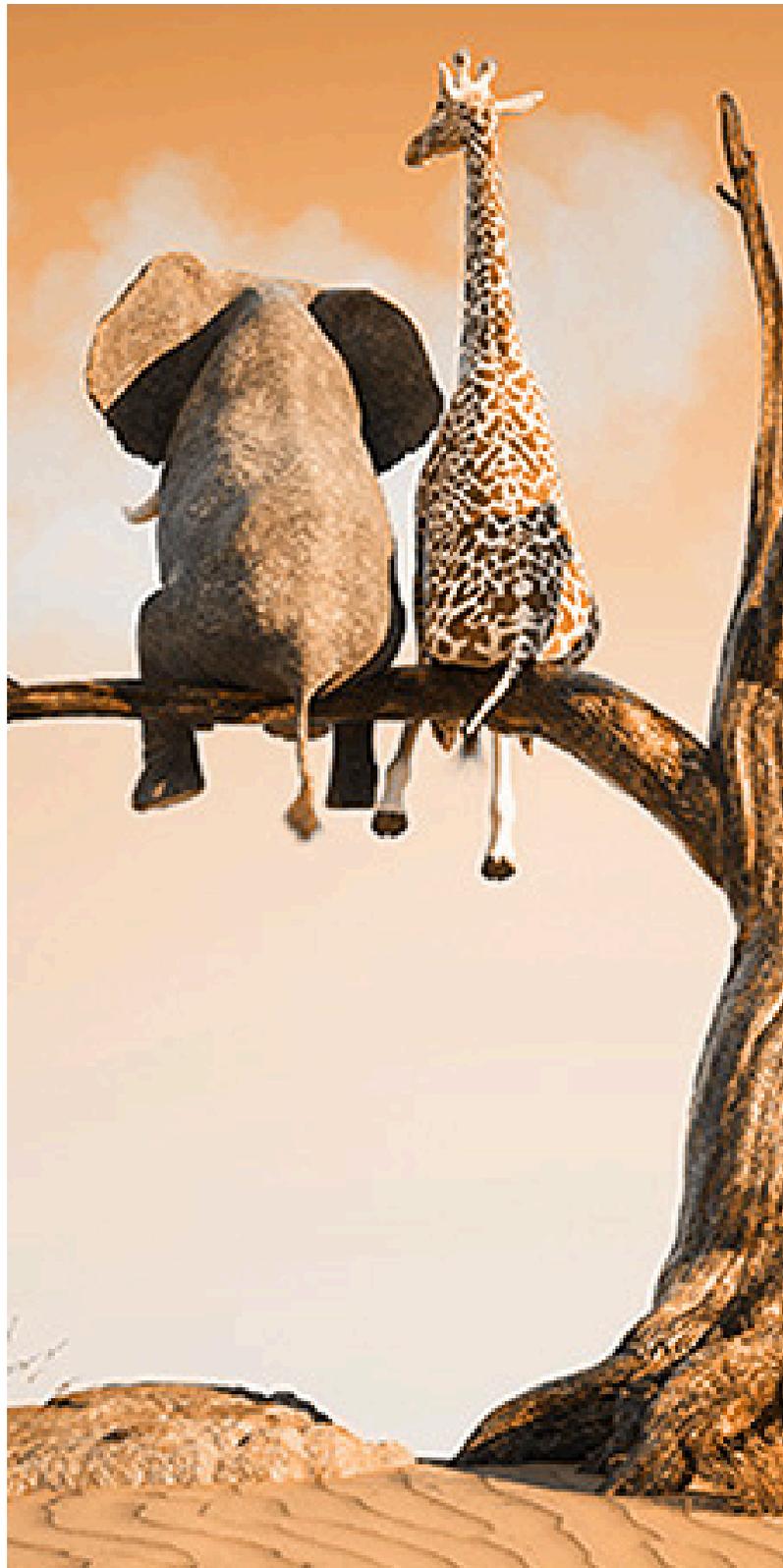
Ob Pilates, Rückenstärkung, Schlabberarme-weg-Programm, Atemübungen, PGM, Meditation, Gewichtsreduktion, Yoga oder Mittagspausen-Booster – Sie dürfen alles nach Lust und Laune ausprobieren.

- Exklusives 1:1 Onboarding-Gespräch zur Klärung Ihrer individuellen Wünsche und Ziele
- Über 30 LIVE-Kurse via Zoom pro Monat
- Kurse für jeden Fitnessgrad
- Umfangreiche Mediathek mit unbegrenztem Zugang
- Training von überall und zu jeder Zeit möglich via eigener APP
- Regelmäßige Vorträge von Experten zu Spezialthemen
- Networking: Workshops, Retreats, Challenges

4

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Persönlichkeitstests und Analysen
- Weltweit anerkannte Stressdiagnostik
- Tipps & Hacks für die Psyche
- Umfangreiches Work- und Toolbook | Methodenkoffer
- Wirksame Tools gegen den Alltagswahnsinn
- Handouts
- Test- und Lizenzgebühren
- 300 Seiten Handbuch & Workbook – Nachschlagwerk für psychischer Ersthelfer*in
- Zertifikat: Ersthelfer*in psychische Gesundheit
- Preise auf Anfrage
- Individuelle Terminvereinbarungen



MENTAL LEADERSHIP BOOSTER

**JETZT KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH
VEREINBAREN:**



Nina Sauer
rückenwind



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz



TIPPS | HINWEISE FÜR SELBSTSTÄNDIGE UND ANGESTELLTE



Sprechen Sie mit Ihrem **Steuerberater**, inwieweit Sie die Kosten für unsere Fort- und Ausbildungen und präventive Gesundheitsmaßnahmen steuerlich geltend machen können. In der Regel akzeptiert das Finanzamt diese Kosten.

WEITERE TIPPS FÜR ANGESTELLTE



Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arbeitgeber nach **Zuschüssen oder Übernahme der Kosten für Ihr Coaching** oder die Begleitprogramme zu fragen.

Viele Arbeitgeber fördern insbesondere den Erhalt der mentalen Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitarbeitenden und den Ausbau der Führungskompetenzen.

Zudem legen Unternehmen meist Wert auf Diversität und möchten der Unterrepräsentanz von Frauen entgegenwirken. Aus guten Gründen...

SO ÜBERZEUGEN SIE IHREN ARBEITGEBER



KOSTENERSPARNIS | REDUZIERUNG DER AUSFALLTAGE

Im Schnitt sind psychisch Erkrankte **39,5 Tage im Jahr krankgeschrieben**, länger als bei allen anderen Erkrankungen mit durchschnittlich 13,1 Fehltagen, so die KKH. Das sind nicht nur enorme Kosten für Ihr Unternehmen, sondern auch Gefahrenpotential im Hinblick auf die Mitarbeitenden, die die Ausfalltage mit Mehrbelastungen ausgleichen.



STÄRKUNG DER GESUNDHEIT | PRÄVENTION

Mit unserer Begleitprogrammen fördern wir Ihre **mentale Gesundheit** und **Resilienz** und beugen gezielt Ausfällen durch **Burnout** vor.

Fast **jeder Dritte** in Deutschland ist heutzutage **psychisch belastet**. Dem gilt es entgegenzuwirken.

Durch den Austausch von Erfahrungen, Wissenstransfer und Ratschlägen hilft rückenwind Ihnen, **effektive Strategien zur Bewältigung von Stress** und zur Schaffung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Berufs- und Privatleben zu entwickeln.

AUSBILDUNG ZERTIFIZIERTE/R ERSTHELFER*IN PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Diese **Zusatzqualifikation** bietet nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Arbeitgeber, einen unschätzbaren **Mehrwert**. Mit Ihrem Wissen über die wichtigsten psychischen Erkrankungen stehen Sie psychisch belastenden Mitmenschen kompetent und hilfreich zur Seite.

Ein starkes Signal an Ihren Arbeitgeber, dass Sie bereit sind, **Verantwortung** zu übernehmen und Ihre Kolleg*innen tatkräftig zu unterstützen. **Der Erste-Hilfe-Engel** für Betroffene.

BENEFITS DURCH GESUNDHEITSORIENTIERTE, KLARE FÜHRUNG

Geringere Fluktuation durch souveräne Führung und klare Kommunikation: Laut der Haufe Akademie denken knapp **15 %** aller neuen Mitarbeitenden schon am ersten Arbeitstag ans **Kündigen**.

Ein Drittel verlässt das neue Unternehmen während der **Probezeit**. Die Neubesetzung ist nicht nur zeitintensiv, sondern verursacht auch enorme Kosten.

MINDERUNG DER KÜNDIGUNGEN IM TEAM

Laut Gallup-Engagement Index ist in Deutschland nicht das Gehalt der **Kündigungsgrund Nummer 1**, sondern die Chefin bzw. der Chef. Nur ein Viertel von Deutschlands Arbeitnehmenden gibt an, mit ihrer Führungskraft vollauf zufrieden zu sein.

Werden Sie mit rückenwind zu genau der Führungskraft, die Sie selbst gerne an Ihrer Seite gehabt hätten.

FACH - UND FÜHRUNGSKRÄFTEMANGEL

Dieses Thema beschäftigt fast alle Branchen und wird sich mit dem Weggang der Babyboomer verschlimmern. Für Ihren Arbeitgeber ist es kostengünstiger in Ihre Förderung zu investieren, Sie dadurch ans Unternehmen zu binden und gleichzeitig hohe Kosten für die Neurekrutierung zu sparen.

LETZTER TIPP

Wenn Sie bei Ihrem Arbeitgeber in Bezug auf Einzelpersonenförderung auf Granit beißen, werfen Sie gerne auch einen Blick auf unsere **MasterClasses** für Kleingruppen:

- **FIT FOR MENTAL LEADERSHIP**
- **FIT FOR FEMALE LEADERSHIP.**

JETZT KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN:



Nina Sauer
rückenwind



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz



Mit **über 30 Jahren Erfahrung** als Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin habe ich in den letzten Jahren meine Leidenschaft als Coach und Mentorin für psychosoziale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung entdeckt.

Seit 2015 steht mein Unternehmen **rückenwind** für die Konzeption und Durchführung von Coaching-Programmen, MasterClasses, Vorträgen und Workshops für Fach- und Führungskräfte, Startups und Jungunternehmer*innen.

Zusammen mit einem Team von Experten und Kooperationspartnern habe ich mich auf Themen rund um die **mentale Gesundheit**, Stress- und Selbstmanagement, Resilienz, Burnout-Prävention, Potenzialentfaltung und Business Development spezialisiert.

ICH HABE 'WAS GEGEN STRESS

MENTAL HEALTH & LADIES FIRST

MEINE HERZENSTHEMEN

sind die psychosoziale Gesundheit von Fach- und Führungskräften sowie die Förderung von Frauen in der Arbeitswelt.

MEINE MISSION

ist es, Ihr Unternehmen dabei zu unterstützen, das Wohlbefinden und die Produktivität Ihrer Mitarbeitenden zu steigern.

ZERTIFIZIERTE ABSCHLÜSSE| AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Auszug

- Fachkraft psychosoziale Gesundheit
- Fachberaterin Stress- und Burnout-Prävention
- Ersthelferin psychische Gesundheit
- Systemischer Coach
- Profile Dynamics Beraterin
- Beraterin Zürcher Ressourcen Model
- Achtsamkeits- und Naturcoach
- Gefährdungsbeurteilung psych. Gesundheit am Arbeitsplatz
- Tierpsychologin | Autorin

BERUFSERFAHRUNG

- Über 30 Jahre Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin
- Seit 2015 Coach und Mentor mit Fokus auf mentale Gesundheit

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

- Vorstandsmitglied, Deutscher Bundesverband Psychosoziale Gesundheit
- Beirätin, Tierschutzverein Starnberg

MEINE CREDOS

«Du brauchst nur genug Mut für den nächsten Schritt – nicht für die ganze Treppe!» - Lynne Goldberg

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen!» - Aristoteles

«Einfach mal machen, könnte ja gut werden!»

MEHR INFORMATION...

- über Nina Sauer | rückenwind
- Kunden- und Pressestimmen
- MasterClasses und Einzelcoachings

finden Sie auf www.rueckenwind.biz!



KONTAKT

**JETZT GESPRÄCH
VEREINBAREN**



Nina Sauer
rückenwind
Enzianweg 47
82335 Berg am Starnberger See
Deutschland



Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz

