



# **MENTAL HEALTH & LADIES FIRST EXKLUSIVE MASTERCLASSES**

zur Förderung der mentalen  
Gesundheit und  
Führungskompetenzen  
von Fach- und Führungskräften

**MASTERCLASS**

**FIT FOR MENTAL LEADERSHIP**

---

**AUFBAUKURS - MASTERCLASS**

**FIT FOR FEMALE LEADERSHIP**

# MENTAL HEALTH & LADIES FIRST



## 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

## EXKLUSIVE MASTERCLASSES

zur Förderung der mentalen  
Gesundheit und  
Führungskompetenzen  
Ihrer Fach- und Führungskräfte

### DAS ZIEL

der gesundheitsorientierten MasterClasses ist, ein körperliches, psychisches und soziales Gleichgewicht für ein möglichst gesundes Leben zu erreichen, um das Wohlbefinden und somit die Produktivität Ihrer Fach- und Führungskräfte zu steigern.

- Steigende und sich ständig ändernde Anforderungen und Belastungen
- Krisenherde
- Reizüberflutung
- starker Anstieg bei psychisch erkrankten Berufstätigen
- Nachlassende Kompensations- und Bewältigungsmöglichkeiten ...

Wir möchten dazu beitragen, dass Ihre Mitarbeitenden ihre innere Balance finden und halten, um die Herausforderungen im Alltag und Beruf langfristig entspannt und souverän zu meistern.



## SHORTCUTS

Masterclass **Fit For Mental Leadership**

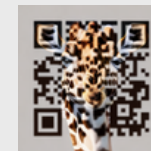
Masterclass **Fit For Female Leadership**

So profitiert Ihr Unternehmen

So profitieren die Teilnehmer\*innen

Über Nina Sauer | rückenwind

Kontakt



## THEMENSPEKTRUM | MASTRCLASSES

### Im Fokus:

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

### FÜR WEN?

Fachkräfte, angehende und neue  
Karriereinsteiger\*innen, High Potentials, Solo-  
Selbstständige, Jungunternehmer\*innen und  
Startups.  
Geschlossene Corporate und offene Gruppen.

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.



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



# ÜBERBLICK | MASTERCLASS - FIT FOR MENTAL LEADERSHIP

## 1

### MASTERCLASS IN 6 MODULEN LIVE ONLINE

#### FORMAT | METHODEN

6 intensive Workshops in Kleingruppen

- Impulsvorträge
- Einzel - und Gruppenarbeit
- Coaching
- Analysen & Tests
- Praxisbeispiele
- Soforthilfestrategien
- Professionelle Stressdiagnostik
- Selbstlernphasen
- Work- und Toolbook zur Umsetzung, Vertiefung und Selbstreflexion
- Handouts, Übungen und Aufgaben in den Off-Wochen

#### TEILNEHMERKREIS

Fach - und Führungskräfte | High Potentials  
| Karriereinsteiger\*innen | All genders  
welcome

Kleingruppen mit 4 - 9 Teilnehmer\*innen

#### FOKUS | INHALTE

Mentale Gesundheit | Selbst- und  
Stressmanagement | Burnout-Prävention |  
Potenzialentfaltung | Selbstreflexion |  
Persönlichkeitsentwicklung

#### NETWORKING

Regelmäßige Treffen in Peergroups |  
Leadership Talks

#### DAUER

Ca. 4 Monate

## 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

### INKLUSIVLEISTUNGEN



- Persönlichkeitstests und Analysen
- Weltweit anerkannte Stressdiagnostik
- Zertifikat: Ersthelfer\*in psychische Gesundheit
- 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



# AUFBAU-MASTERCLASS - FIT FOR FEMALE LEADERSHIP

## 4

### MASTERCLASS IN 3 MODULEN LIVE ONLINE

Die MasterClass FIT FOR **FEMALE LEADERSHIP** baut auf das Programm FIT FOR **MENTAL LEADERSHIP** auf und ist speziell für weibliche Nachwuchstalente und neue Führungsfrauen konzipiert.

Die Damen kennen bereits ihre individuellen Stärken, Werte, förderliche Gedanken- und Verhaltensmuster, die ihren beruflichen Erfolg ausmachen.

In diesem Kurs werden die Weichen für einen **gesundheitsorientierten, leistungsfördernden und empathischen Führungsstil** gestellt.

#### FORMAT | METHODEN

3 intensive Workshops in Kleingruppen

- Impulsvorträge
- Einzel - und Gruppenarbeit
- Analysen & Tests
- Coaching
- Praxisbeispiele
- Soforthilfestrategien
- Selbstlernphasen
- Work- und Toolbook zur Umsetzung, Vertiefung und Selbstreflexion
- Handouts, Übungen und Aufgaben in den Off-Wochen

#### TEILNEHMERKREIS

##### Exklusiv für Frauen

- Angehende und neue Führungskräfte | High Potentials | Rising Stars
- Kleingruppen mit 4 - 9 Teilnehmer\*innen
- Geschlossene und offene Gruppen

#### FOKUS | INHALTE

Stärkung der Führungskompetenzen | Persönlichkeitsentwicklung | Potenzialentfaltung | Selbstreflexion | Ressourcenmanagement

#### NETWORKING

Regelmäßige Treffen in Peergroups | Leadership Talks

#### DAUER

Ca. 3 Monate



## 5

### LEADERSHIP-SEMINAR „DISCOVERY“

#### FÜHRUNGSKOMPETENZ | KLARHEIT | SINNSTIFTUNG | IDENTITÄTSFINDUNG

Ein Abenteuer mit viel Zündstoff | Die **Krönung** der MasterClass

Erprobte Methoden der Selbstreflexion eröffnen den Teilnehmerinnen Einsichten in bewusste und unbewusste Passionen, die die Kraft haben, das Leben zu verändern, ohne es auf den Kopf zu stellen. Dieser Prozess schenkt Klarheit, Sinn und Einsichten.

Das Seminar ist für Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden mit ihren persönlichen Lebenszielen in den Mittelpunkt ihres Unternehmens stellen und somit einen Beitrag an der **Persönlichkeitsentwicklung** jedes Einzelnen leisten.

- Nach den Methoden des mehrfachen **Bestsellerautors**, Coach und Speaker **John Strelecky**
- Wahlweise Live-Online oder in Präsenz
- Kleingruppen zum intensiven Austausch mit maximal 12 Teilnehmenden
- Dauer: 2 Tage  
1.Tag, samstags: 10:00 - 19:00 Uhr  
2.Tag, sonntags: 09:30 - 17:30 Uhr

# KURZÜBERBLICK | AUFBAU-MASTERCLASS - FIT FOR FEMALE LEADERSHIP

## 6

### 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 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 – Die Teilnehmerinnen 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

## 7

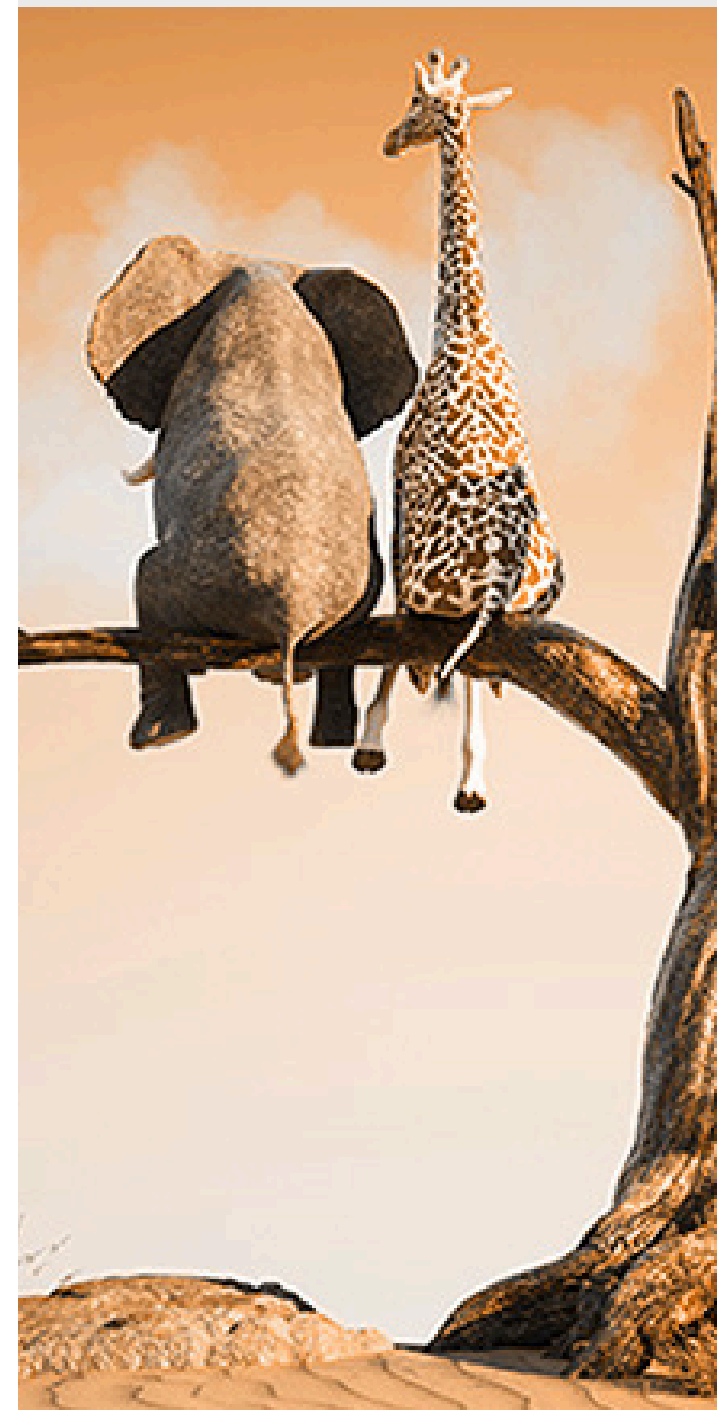
### INKLUSIVLEISTUNGEN

#### ALLE BENEFITS AUS DER MASTERCLASS FIT FOR MENTAL LEADERSHIP

- Masterclass in 6 Modulen
- Ausbildung | Ersthelfer\*in psychische Gesundheit
- Zertifikat: Ersthelfer\*in psychische Gesundheit
- 300 Seiten Handbuch & Workbook – Nachschlagwerk für psychischer Ersthelfer\*in
- 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

#### ZUSÄTZLICH

- Tipps & Hacks für Leaders
- Networking: Peergroups | Seminarteilnehmer\*innen | Gesundheitsstudio
- Teilnahmebestätigung "Leadership-Seminar" auf Wunsch



# SO PROFITIERT IHR UNTERNEHMEN VON DEN MASTERCLASSES

1

## 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.

4

## STÄRKUNG DER GESUNDHEIT | PRÄVENTION

Die **psychische Belastung** berufstätiger Menschen in Deutschland ist im ersten Halbjahr um drastische **85 %** gegenüber dem Vorjahreszeitraum **gestiegen**. Ein trauriges Rekordhoch, dem es gilt, entgegenzuwirken (KKH).

Unsere MasterClass FIT FOR MENTAL LEADERSHIP fördert die mentale Gesundheit und Resilienz Ihrer Mitarbeitenden durch leicht umsetzbare Stressmanagement-Methoden und gezielte Burnout-Prävention.

2

## AUSBILDUNG ZERTIFIZIERTE/R ERSTHELFER\*IN PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Eine wertvolle Zusatzqualifikation, die das notwendige Wissen über die wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt und die Kursteilnehmer\*innen befähigt, psychisch **belasteten Mitmenschen kompetent und wertschätzend zur Seite zu stehen**.

Ein unsagbarer Mehrwert für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden.

5

## REGENERATIVE STRESSBEWÄLTIGUNG | WORK-LIFE-BALANCE

Durch den Austausch von Erfahrungen, Wissenstransfer und Ratschlägen hilft rückenwind Ihren Mitarbeitenden **effektive Strategien** zur Bewältigung von Stress und zur Schaffung einer gesunden Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu entwickeln.

Der zweimonatige **Schnupperkurs für regenerative Stressbewältigung** zeigt dutzende stresshemmende individuelle Wege auf, das innere Gleichgewicht zu finden und halten.

3

## BENEFITS DURCH GESUNDHEITSORIENTIERTE, KLARE FÜHRUNG

Souveräne Führung und klare Kommunikation reduzieren die Fluktuation. Laut Haufe Akademie denken 15 % der neuen Mitarbeitenden schon am ersten Arbeitstag ans Kündigen, **ein Drittel verlässt** das Unternehmen während der **Probezeit**. Dies verursacht hohe Kosten, die durch kompetente, empathische Führung vermieden werden können.

6

## 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.

Neue Mitarbeitende beklagen, dass sich ihr Vorgesetzter nicht um sie als Person kümmert. Hier kann rückenwind begleitend als Coach | Mentor unterstützen.



## SO PROFITIERT IHR UNTERNEHMEN VON DEN MASTERCLASSES

7

### FRAUEN, DIE SICH NICHT „TRAUEN“ GEWINNEN

Laut einer Studie von McKinsey & Company, besteht einer der Gründe für die **Unterrepräsentanz** weiblicher Führungskräfte darin, dass sich Frauen oft nicht trauen, in Führung zu gehen. Selbst wenn sie 90 Prozent der Anforderungen erfüllen.

Mit unseren MasterClasses FIT FOR MENTAL AND FEMALE LEADERSHIP, stärken wir die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und die Führungskompetenzen der neuen Talente. Dies fördert Ihre Außenwirkung als Arbeitgeber und bietet Vorteile im Recruiting-Prozess.

9

### BURNOUTPRÄVENTION

Frauen sind von **Burnouts doppelt so häufig** betroffen wie Männer. Es lohnt sich, Frauen zu fördern und in ihre mentale Stärke zu investieren.

Mehr Wohlbefinden Ihrer Führungskräfte durch Rollenklarheit, **mentale Gesundheit** und erweiterte Führungskompetenzen fördern den Teamgeist.

rückenwind und seine Experten sind eine **Motivationshilfe** für die jungen Talente und unterstützen beim **Netzwerkaufbau**, den gerade Frauen häufig vernachlässigen.

8

### NEUE FÜHRUNGSFRAUEN HALTEN

Die Aufstiegschancen für Frauen sind nach wie vor schlecht, aber sobald sie es nach oben geschafft haben, wissen sie, was sie wollen, und sind eher bereit, das Unternehmen zu verlassen, wenn ihre Forderungen nicht erfüllt werden.

Laut McKinsey verlassen Managerinnen ihre Unternehmen so schnell wie nie zuvor. Unsere Programme fördern die **Bindung an Ihr Unternehmen**.

10

### TEAMGEIST | INSPIRATION | KNOW-HOW

Erfolgreiche, empathische Führungskräfte inspirieren ihr Team. Laut Stepstone wechseln Arbeitnehmer\*innen in Deutschland alle vier Jahre ihre Arbeitsstelle, was zu **Know-how Verlust** und hohen **Neurekrutierungskosten** führt.

Gute Führungskräfte helfen, dies zu verhindern.



Termine und Preise bitte direkt anfragen!

### INFORMATION KONTAKT

Nina Sauer  
rückenwind  
Inhaberin | Geschäftsleitung  
Enzianweg 47  
82335 Berg am Starnberger See  
Deutschland



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



Email: [sauer@rueckenwind.biz](mailto:sauer@rueckenwind.biz)  
Web: [www.rueckenwind.biz](http://www.rueckenwind.biz)





# SO PROFITIEREN DIE TEILNEHMER\*INNEN VON DEN MASTERCLASSES

## SIE LERNEN ...

- passende individuelle Stressbewältigungsstrategien nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- ihre eigenen Ressourcen, Stärken und Potenziale bewusster auszuschöpfen.
- wertebasierte, klare Entscheidungen zu treffen und diese empathisch zu kommunizieren.
- den eigenen Weg mit mehr Bewusstsein und Selbstvertrauen gezielt zu steuern.
- es nicht immer allen recht machen zu müssen. Sie üben das Neinsagen und begreifen, dass sie nicht immer stark sein müssen.

## SIE ERHALTEN ...

- Klarheit über die Wechselwirkung von Werten, inneren Antreibern und Glaubenssätzen für ein positives, auf Erfolg gepoltes Mindset.

## SIE MANIFESTIEREN ...

- gesunde, neue Denk- und Verhaltensweisen.

## SIE TRANSFORMIEREN ...

- ihre inneren Saboteure zu Freunden und Helfern und bewältigen ihre Selbstzweifel.

## SIE ERREICHEN ...

- die Meisterschaft in der Selbstreflexion und erkennen Abweichungen vom eigenen Selbstbild.

## SIE ERHÖHEN ...

- ihre eigene Stressresistenz und lernen nachhaltige Wege der Stressreduzierung kennen.

## SIE BEGREIFEN ...

- die Schattenseiten des Perfektionismus und lösen übersteigerte Erwartungshaltungen an sich selbst und an andere auf.

## SIE MEISTERN ...

- neue Herausforderungen und Veränderungen kompetent und zielführend.

## SIE BEKOMMEN ...

- Klarheit, ob sie das Zeug zur Führungskraft haben und wie sie mit Risiken und Nebenwirkungen umgehen.

## SIE ERFAHREN ...

- wie sie ihre Akkus schneller aufladen können.
- mithilfe eines weltweit anerkannten Stressdiagnostik-Analysetools, inwieweit ihre subjektiven Wahrnehmungen gesundheitsgefährdende Tendenzen aufweisen und was sie dagegen tun können.

## SIE VERINNERLICHEN ...

- moderne Entspannungsverfahren, verhindern Stress und bauen ihn ab durch Vitalisierungs- und Aktivierungsübungen.

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](http://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](mailto:sauer@rueckenwind.biz)  
Web: [www.rueckenwind.biz](http://www.rueckenwind.biz)

