

RÜCKGRAT TO GO!

WORKSHOP

ÜBER HALTUNG, STANDFESTIGKEIT UND
BEWEGLICHKEIT IM BERUFLICHEN ALLTAG

AUF SYLT

02. - 06.03.2026



DU MÖCHTEST HALTUNG ZEIGEN?

- Du bist unterwegs, weil Du etwas bewegen willst. In Deinem Unternehmen, Deiner Organisation.
- Dabei gerätst Du in Situationen, die Dich irritieren.
- Menschen begegnen Dir anders, als Du es erwartest.
- Du stellst fest, dass Dein Gegenüber Deine Werte überhaupt nicht teilt. Du erlebst Dich in der Defensive.

WAS HAT DAS MIT TINTENFISCHEN ZU TUN?

Sie sind weich, beweglich und raketenhaft schnell.
Sie haben acht bis zehn Arme und sind unfassbar stark.
Sie sind ungewöhnlich intelligent, lernfähig und gut darin, Werkzeuge zu nutzen.
Sie wissen sich zu verteidigen und können ihre Hautfarbe und -struktur blitzschnell verändern.
Und bleiben trotzdem ganz sie selbst.

In unserem Workshop erforschen wir beides:
das Rückgrat, das uns trägt - und die Elastizität, die uns lebendig hält.
Wie Du standhaft sein kannst, ohne steif zu werden.

DU LERNST DU IN DIESEM WORKSHOP...

- wie Du im beruflichen Alltag (als Führungskraft, Projektmanager:in, Fachkraft) Haltung bewahrst und Dich positionierst.
- wie Du durch Denken, Fühlen, Wollen und Handeln eine Vorstellung darüber entwickelst, was „Rückgrat haben“ und „Rückgrat zeigen“ in Deinen beruflichen Beziehungen bedeutet - und wie Du das praktisch umsetzen kannst.
- Du erfährst, wie Du dafür Deine eigenen Stärken einsetzen kannst.
- Du definierst Deine Ziele für Standfestigkeit und Beweglichkeit in Deinem beruflichen Alltag.
- Du lernst, Grenzen zu setzen und Grenzen zu überwinden.
- Du erkennst, wo Deine eigenen Schwierigkeiten liegen im Umgang mit Kolleg:innen und/oder Kund:innen und wie Du diese überwindest.
- Du übst, das Gelernte einzusetzen und reflektierst das eigene Handeln im Gespräch.
- Du findest Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung des Gelernten im beruflichen Alltag.

WAS DICH ERWARTET:

- Ein kreativer Zugang zum Thema
- Du lernst Dich selber besser kennen
- Du erprobst neues Verhalten und triffst Entscheidungen
- Du fängst ganz bei Dir an - mit Humor und Tiefe
- Du bekommst eine Probebühne, auf der Du ins Risiko gehen kannst
- Du erlebst Kontakt, neue Möglichkeiten, neue Perspektiven

ARBEITSWEISE UND METHODEN

Wir arbeiten coachingbasiert und mit kreativen Methoden und Humor, mit Bewegung und mit Ausprobieren.

Wir nutzen Elemente des „Fooling“ (Franki Anderson) - einer besonderen Mischform von Clownerie und Improtheater.

Wir geben unseren inneren Stimmen einen Platz und bringen das, was im Moment da ist, ins Spiel.

Wir arbeiten mit Form und Farbe, mit Schreiben, Hören, Sprechen, Imaginationen und Symbolen.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.
Es geht darum, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und dann mit anderen in einen authentischen Kontakt zu gehen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

... ist Deine Bereitschaft, Dich auf Dich selber und die anderen wertschätzend einzulassen.

LERNEN IN DEN SYLTER DÜNEN!

VERANSTALTUNGSORT:

AKADEMIE AM MEER, KLAPPHOLTAL, LIST AUF SYLT

WEITERES INFOS UND ANMELDUNG

Das Seminar kostet
bei Buchung bis 11.01.2026 490 Euro inklusive
MWST, danach 550 inkl. MWST.

Hinzu kommt die Übernachtung und
Verpflegung in der Akademie am Meer in
Klappholtal:
360 Euro im Einzelzimmer zzgl. Kurtaxe

Weitere Infos zum Seminarort:
www.akademie-am-meer.de

Das Seminar in in Schleswig-Holstein als
Bildungsurlaub anerkannt.

*"Mich hat es beeindruckt, wie schnell ich
den Blickwinkel der Betrachtung ändert
konnte. Daraus ergeben sich ja dann auch
vollkommen andere Lösungswege. Den
Spruch „es geht auch immer irgendwie
anders“ habe ich für mich mitgenommen."*

- Vera Wollensack -

LEITUNG

Margot Böhm, Dipl.-Päd, SeniorCoach/LehrCoach
DCV, behördlich geprüfte Darstellerin für
Clowntheater und Komik,
Inhaberin des coaching.zentrums auf Sylt.

coaching.zentrum

Paulstraße 6
25980 Sylt/Westerland
Tel 04651-836 536
mail@coachingzentrum.de
www.coachingzentrum.de

