



The Shift  
*enjoy your inner journey*

# The Shift Self-Leadership Retreat

**für zukunftsfähige LeaderInnen**



**Wer andere führen will,  
sollte auch sich selbst  
gut führen können.**

# Was macht die erfolgreiche Führung der Zukunft aus?

Aktuelle Studien\* bestätigen: Es sind vor allem persönliche Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, Selbstreflexion und Anpassungsfähigkeit, die zukünftig noch viel stärker als heute über Erfolg oder Misserfolg in Führung entscheiden.

Das The Shift Self-Leadership Retreat fokussiert deshalb auf die Entwicklung von **persönlicher Reife als Top Future Leadership-Skill**.

Durch neue, potenzialorientierte Erfahrungen werden vor allem unbewusste Glaubenssätze und Überzeugungen bewusst gemacht. Damit können die TeilnehmerInnen ihre Denk- und Verhaltensmuster auf ihre Nützlichkeit hin überprüfen und verändern. Sie erweitern ihre Perspektive, entwickeln ein breiteres Handlungsrepertoire und können besser mit Komplexität und Unsicherheit umgehen. Durch ihre größere Souveränität entwickeln sie darüber hinaus mehr Strahlkraft für die anderen Menschen in ihrem Umfeld.



\* vgl. <https://www.egonzehnder.com/de/stehe-sich-selbst-im-weg-wie-ceos-die-zukunftsfähigkeit-von-organisationen-sicherstellen-können>

## Zentrale Themen des Intensiv-Wochenendes sind unter anderem:

1. Mehr Bewusstheit über die eigenen Antreiber, Muster und Prägungen.
2. Erforschung der eigenen Grenzen sowie Verantwortungsübernahme dafür, eigene Grenzen zu bilden, zu achten oder sich neu an ihnen zu öffnen.
3. Stärkende Erfahrungen zur eigenen Selbstregulations- und Selbstführungsfähigkeit.
4. Mehr innere Ruhe und Souveränität in Stress, Komplexität und Unsicherheit.
5. Stärkung von Klarheit, Integrität und Selbstwirksamkeit.

# The Shift Self-Leadership Retreat für zukunftsfähige LeaderInnen

## Ein Intensiv-Seminar mit Tiefenwirkung

### Die TeilnehmerInnen erleben...



sich in ihren bisherigen Mustern und Begrenzungen – und wie sie über diese hinauswachsen können.



sich selbst in ihrer Kraft und in ihrem persönlichen Potenzial.



Kontakt mit sich selbst als Schlüssel für Beziehungsfähigkeit mit anderen.



wie Menschen mit anderen Persönlichkeitsstrukturen ‚ticken‘ und was diese brauchen, um in ihr Potenzial zu kommen.



Lust an den ‚Problemen‘ und Herausforderungen des Lebens und ein größeres Vertrauen in die eigenen Führungs- und Gestaltungsfähigkeiten.

### Methodik

**Erfahrungsbasiertes Lernen:** Einzelübungen, Gruppenübungen, Selbstreflexion, Führungs-Impulse aus der modernen Neurowissenschaft mit Diskussion, Erfahrungsaustausch und Raum für Fragen, Arbeit an den Praxisbeispielen der TeilnehmerInnen, Individuelles und Gruppen-Coaching, geführte Meditationen, körperorientierte Selbstregulations- und Entspannungstechniken.

### Gruppengröße

Um intensive persönliche und zwischenmenschliche Erfahrungen zu ermöglichen, beschränkt sich die Anzahl der TeilnehmerInnen auf maximal 8 Personen.

### Zielgruppe

Das Intensiv-Wochenende richtet sich an Menschen, die sich selbst als LeaderInnen sehen – unabhängig von ihrer beruflichen Rolle oder ihrem Rang in der Unternehmenshierarchie. Menschen also, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen: für das eigene (Problem-) Erleben, für (unbewusste) Wechselwirkungen, die durch die eigenen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen entstehen können und für ihre Gestalterkraft.

# The Shift Self-Leadership Retreat für zukunftsfähige LeaderInnen

## Seminardauer

2 Tage | Seminarzeiten: Sa 10-18 h, So 9-17 h

## Termine & Orte

### 2023

23.+24.09. in HH-Altona (in den Räumen vom „Zentrum zum Leben“, Holländische Reihe 31a, 22765 Hamburg)

### 2024

08.+09.06. | 21.+22.09. | **in Hamburg**  
(die Locations werden noch bekanntgegeben)



Das Retreat findet nicht in einem ‚klassischen‘ Seminarhotel statt. Sondern in einem ruhigen, zur Innenschau einladendem Ambiente, das zentral in Hamburg liegt und gut mit Bus & Bahn erreichbar ist.

## Investition

1.790 € (zzgl. MwSt.) | exkl. Logis und Hotelzimmer (bitte eigenständig buchen)

**Wichtig:** Die Rechnungsstellung erfolgt nach Eingang der Buchung. Bei einer Absage bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei einer Absage bis zwei Wochen vorher sind es 100%. Es besteht die Möglichkeit, ein(e) ErsatzteilnehmerIn zu entsenden. In diesem Fall entfallen die Stornokosten.



## Seminarleitung: Jana Galling

Ich bin systemische Beraterin, Leadership-Trainerin, Facilitatorin, Business Coach, integrale Körpertherapeutin und Gründerin von The Shift.

Seit mehr als 20 Jahren unterstütze ich Unternehmen, Teams und Einzelpersonen dabei, Ressourcen und Potenziale zu aktivieren, neue Handlungsoptionen auszuloten und **mehr Selbstwirksamkeit** zu erzielen.

Diese Kunden habe ich bereits als Beraterin, Trainerin und Coach begleitet (Auszug):

Autoliv + Berenberg + DB Schenker + eon + Festo + GDV DL + Gebr. Heinemann + Incyte + Johnson & Johnson + Körber AG + LVM + Mann + Hummel + nwb Verlag + Omnicom Media Group + PERI + Quadriga + Roche + Sandvik + TenneT + Unilever + ÜSTRA + Volkswagen + Wikus + ZF Lenksysteme u.v.m.

# Worauf dürfen sich die TeilnehmerInnen freuen?

## The Shift Self-Leadership Retreat

### Samstag

**10:00 Start** mit Begrüßung, Ankommen und Kennenlernen: im Raum, in der Gruppe & bei sich selbst

Coaching-Übungen und -Impulse für mehr Bewusstheit über eigene Denk- und Verhaltensmuster; stärkende Erfahrungen zur eigenen Selbstregulations- und Selbstführungsfähigkeit

Lunchbreak (& optional: *Massage*, zur Verankerung der Themen auf körperlicher Ebene)

Coaching-Übungen und -Impulse zum Fokus- und Perspektivenwechsel und zum Erschließen bislang ungenutzter Potenziale

**18:00 Tagesabschluss** mit einer entschleunigenden Übung für mehr innere Ruhe und Souveränität in Stress, Komplexität und Unsicherheit

## The Shift Self-Leadership Retreat

### Sonntag

**09:00 Start** in den Tag mit integrativer Mind-Body-Connection-Praxis

Coaching-Übungen und -Impulse zur Erforschung von Grenzen; Stärkung der Verantwortungsübernahme dafür, Grenzen zu bilden, zu achten oder sich neu an ihnen zu öffnen

Lunchbreak

Coaching-Übungen und -Impulse zur Förderung von Klarheit, Selbstwirksamkeit und Integrität

**17:00 Ende** inkl. Praxistransfer und einem empowernden Abschlussritual zur nachhaltigen Verankerung der neuen Erfahrungen

### TeilnehmerInnen-Stimmen:

Aufgeregt kam ich beim Retreat an und wusste sofort: 'Ich habe die richtige Entscheidung getroffen.' Mit diesen tollen Menschen durfte ich Kräfte in mir entdecken, die mir auch im Nachhinein unendlich weiterhelfen.

Scheinbar mühelos führt Jana uns durch tiefe tolle Erfahrungen, ich fühlte mich dabei ganz sicher und inspiriert. So viel Wertschätzung, Unterstützung, Freude und Genuss bei gleichzeitig tiefen und bewegenden Erkenntnissen. Das wirkt immer noch nach.

- Danièle (Team Lead Social Services)

Jana kreiert eine fröhliche, leichte Umgebung. Sie ist in der Lage herauszustellen, was die TeilnehmerInnen brauchen und flexibel genug, dies in Ihrem Ablauf einzubauen. Man merkt Ihr Ihren langjährigen Erfahrungsschatz an.

Es wurde viel gelacht. Das zeigte mir, dass sich weiterentwickeln nicht harte Arbeit bedeuten muss. Mir gefiel, dass wir unser Inneres betrachten und auch Tools mitgegeben wurden, die einen operativen Lösungsansatz bieten. Diese kann man direkt ausprobieren und üben. Ich durfte so wertvolle, nachhaltige Erkenntnisse gewinnen, die ich nicht missen möchte.

- Mei (Senior Consultant Unternehmensberatung)



Je unsicherer  
die Welt im Außen,  
desto wichtiger die  
Stabilität im Innen.

Jana Galling | The Shift



## Ich freue mich auf euch.

**Hallo, ich bin Jana Galling.**

Als systemische Beraterin, Leadership-Trainerin, Facilitatorin, Business Coach und integrale Körpertherapeutin bin ich sturmerprobt in der professionellen Begleitung von Transformationsprozessen. Seit >20 Jahren arbeite ich sowohl mit Unternehmen und Teams als auch mit Einzelpersonen.

---

Anmeldung zum Retreat über persönliches Vorgespräch. Terminanfrage unter:

**[WWW.THE-SHIFT.DE/ KONTAKT](http://WWW.THE-SHIFT.DE/)**

