



**THE SHIFT RETREAT – DAS INTENSIV-TRAINING**  
MUSTER VERÄNDERN | POTENZIALE ENTFALTEN | SELBSTKOMPETENZ STÄRKEN

**Globale Krisen – ökologische Transformation – wirtschaftlicher Druck – dynamische Märkte – demographischer Wandel – Flexibilisierung – Digitalisierung – KI – Angst & Unsicherheit – psychische Erkrankungen – Individualisierung – permanente Anpassungs- und Veränderungsnotwendigkeit usw.**

Die komplexen Herausforderungen unserer Zeit bringen sowohl den Einzelnen als auch ganze Organisationen an ihre Grenzen. ‚Mehr vom Gleichen, nur schneller‘ ist keine innovative Problemlösestrategie – das können Maschinen besser als Menschen.

## Unsere menschliche Superpower

Was uns von Maschinen unterscheidet, ist, dass wir ein Herz und Gefühle haben. In uns Menschen ist das Potenzial angelegt, sich selbst zu reflektieren, vertrauensvolle Beziehungen zu anderen herzustellen und sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen. Aktuelle Studien bestätigen: Wer in hochkomplexen Umfeldern mit sich permanent verändernden Faktoren wirksam sein will, d.h. gute Entscheidungen treffen, sozialen Einfluss nehmen und sich selbst dauerhaft gesund und leistungsfähig halten will, braucht vor allem eines: persönliche Reife.

## Wer erfolgreich sein will, muss sich selbst gut kennen und führen können

Das The Shift Intensiv-Training fokussiert deshalb auf persönliche Reife als Hebelkompetenz für nachhaltige Veränderung: Durch neue, potenzialorientierte Erfahrungen bekommen die Teilnehmenden vertiefte Einblicke in ihre sie selbst stärkenden, aber auch in ihre limitierenden inneren Programme, die unbewusst ihr Befinden und ihr Verhalten steuern.

Sie erhalten neue Impulse und Perspektiven auf herausfordernde Situationen und lernen, sich selbst besser wahrzunehmen und zu steuern. Durch das Aktivieren bislang ungenutzter Ressourcen



entwickeln sie größere innere Souveränität und damit automatisch auch mehr Strahlkraft, so dass sie damit auch eine Inspirationsquelle für andere werden – von innen nach außen.

## Zentrale Themen des Intensiv-Trainingsprogramms sind:

1. **Vertiefte Selbsterkenntnis:** neue Erfahrungsquellen zu den eigenen Prägungen, Motiven, Denk- und Verhaltensmustern erschließen, mehr Bewusstsein und bessere Selbststeuerung
2. **Innere Souveränität und Fokus:** mehr Klarheit über persönliche Ziele sowie der Blick aufs Wesentliche: Vision, Werte, Sinn – und der eigene Beitrag dafür
3. **Neues Verhalten:** Das Spektrum der eigenen Handlungsalternativen mit neuen Ressourcen und Potenzialen erheblich erweitern
4. **Beziehungszintelligenz:** Vertrauensvolle Beziehungen mit anderen auf Augenhöhe gestalten – jenseits von Rollenfunktionen
5. **Mehr Selbstwirksamkeit:** Know-How und Unterstützung beim Transfer vom Wollen zum Tun und bei der erfolgreichen Umsetzung in die Alltagspraxis

Fragen, die die Teilnehmenden in den Modulen leiten:

## Modul 1: Emotionale Selbstführung

- ▶ Welche Situationen erlebe ich als emotional herausfordernd?
- ▶ Mit welchen Denk- und Verhaltensmustern limitiere ich mich selbst?
- ▶ Welche meiner Stärken und Potenziale will ich noch stärker entfalten?
- ▶ Wie kann ich mehr Balance herstellen?

## Modul 2: Beziehungskompetenz

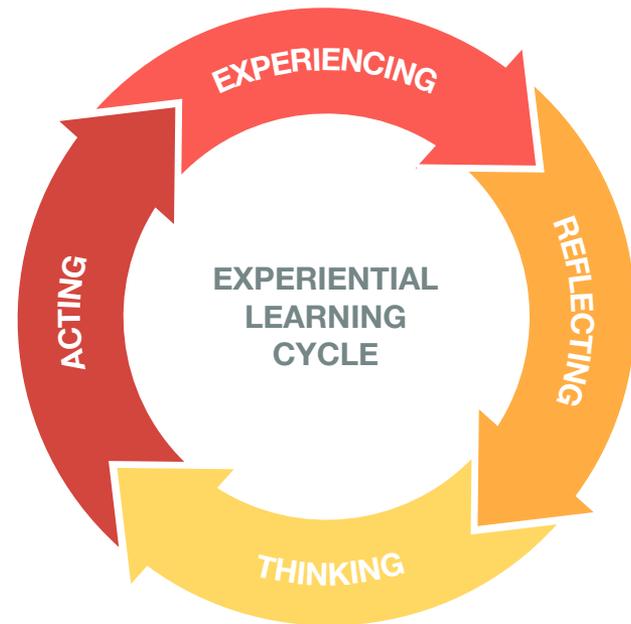
- ▶ Wer oder was fordert mich in meinen sozialen Interaktionen?
- ▶ Wie gut gelingt es mir, Grenzen zu setzen? Diese zu wahren – oder auch gezielt zu erweitern?
- ▶ Wer bin ich, bzw. zu wem werde ich im Kontakt mit anderen?
- ▶ Wie kann ich mein Handlungsrepertoire konstruktiv, authentisch und stimmig erweitern?

## Modul 3: Identität & Sinn

- ▶ Wer bin ich wirklich – jenseits meiner beruflichen Rolle?
- ▶ Was macht mich in meinem Innersten aus?
- ▶ Wozu bin ich hier? Worauf möchte ich Einfluss nehmen? Welchen Beitrag will ich leisten?
- ▶ Wie wäre es, mehr zu vertrauen – und etwas Neues jenseits des bislang Bekannten zu wagen?

## Gruppengröße

Um intensive persönliche und zwischenmenschliche Erfahrungen zu ermöglichen, beschränkt sich die Anzahl der TeilnehmerInnen auf maximal 10 Personen.



## Methodik

Mehrperspektivisches, erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit Impulsen aus der modernen Neurowissenschaft, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Raum für Selbstreflexion und Fragen, Arbeit an den Praxisbeispielen der TeilnehmerInnen, Einzelübungen, Gruppenübungen, hypnosystemische und körperorientierte Wahrnehmungsübungen und Selbsterfahrung

## Zielgruppe

Das Intensiv-Training richtet sich an Menschen, die sich selbst als LeaderInnen sehen, und zwar unabhängig von ihrer beruflichen Rolle oder ihrem Rang in der Unternehmenshierarchie. Mit anderen Worten: Titel stehen in diesem Programm nicht im Mittelpunkt, sondern der Mensch als Ganzes. Angesprochen sind Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen: für das eigene (Problem-) Erleben, für die oft unbewussten Wechselwirkungen, die durch Gedanken, Gefühle und Überzeugungen entstehen können und die Interesse daran haben, ihre eigene **Selbstwirksamkeit** zu steigern.

## Seminardauer pro Modul

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

## Termine & Ort

Modul 1: Emotionale Selbstführung 28.+29.06.25 | 06.+07.06.26

Modul 2: Beziehungskompetenz 15.+16.11.25 | 07.+08.11.26

Modul 3: Identität & Sinn 24.+25.01.26 | 06.+07.02.27

Das Programm ist so angelegt, dass man **jederzeit einsteigen**, die Module in beliebiger Reihenfolge oder auch nur **ausgewählte Module** buchen kann – ganz nach individuellem Bedarf.

Die Module finden zentral gelegen in Hamburg (Barmbek-Süd) statt. Die Location ist gut mit dem ÖPNV erreichbar.

## Investition für Unternehmenskunden

1 Modul 1.790,- € | 2 Module 3.420,- € (statt 3.580,- €) | alle 3 Module zusammen 4.995,- € (statt 5.370,- €). Die Preise verstehen sich zzgl. ges. MwSt. **Bonus:** TeilnehmerInnen des Gesamtprogramms erhalten nach jedem Modul eine 30-minütige 1:1 Transfer-Session zur individuellen Nachbereitung.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das [Anmeldeformular auf der the-Shift Website](#) sowie über ein persönliches Vorgespräch.

## Seminarleitung: Jana Galling (Dipl.-Pädagogin mit Managementbackground und BVPPT-zertifizierter Coach)

Ich bin Organisationsentwicklerin, systemische Beraterin, Leadership Trainerin, Executive- und Embodiment Coach und Gründerin von The Shift. Seit mehr als 20 Jahren unterstütze ich Unternehmen, Teams und Einzelpersonen in Wachstums- und Entwicklungsprozessen. Nach dem mehrperspektivischen The Shift-Ansatz, der auf



neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, helfe ich Menschen dabei, Potenziale als auch dysfunktionale Muster zu erkennen und diese konstruktiv zu verändern. So dass sie auch in komplexen, unsicheren Zeiten aus einem gestärkten inneren Selbst heraus veränderungswirksamen Einfluss auf ihr Umfeld nehmen. Für den Shift, den wir in dieser Welt so dringend benötigen.

## Diese Kunden habe ich bereits unterstützt (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 | WÜRTH | ZF Lenksysteme u.v.m.

## TEILNEHMERSTIMMEN

*Genau so einen Stopp brauche ich für mehr Klarheit und Inspiration. Ich bin beeindruckt und berührt von dem, was ich über mich erfahren habe, auch Dank der Verbundenheit mit den anderen Teilnehmenden. Natürlich werden auch die privaten Themen berührt, der Mensch ist ja ein Ganzes. Aber selbst bei den schweren Themen kommt man gut raus. Und hat wieder Klarheit. Und Lust, neue Ideen auszuprobieren. Alle, die bereit sind, gewohnte Pfade zu verlassen und sich auf eine andere Art und Weise betrachten möchten, werden bereichert sein und mit Erkenntnissen und mehr Bewusstsein ihren weiteren Weg gehen. Ich bin begeistert!*

**Dana Filotas, Abteilungsleiterin in einer Bank**

---

*Stimmiges Programm mit tollem Flow. Die kleine Gruppengröße war total angenehm, da ist ganz schnell Vertrauen entstanden. Ich fand's auch sehr gut, so viele echte Cases mitzubekommen – die haben mir Mut gemacht! Obwohl ich eigentlich gerne Struktur mag, hat mit besonders gut gefallen, dass der Rahmen so individuell und flexibel gehalten wurde. Auch das nehme ich für mich mit: Noch mehr darauf zu vertrauen, dass die Dinge entstehen. Mein persönliches Highlight war, dass ich erlebt habe, welche Power darin steckt, richtig gut zuzuhören. Die Eindrücke wirken immer noch nach...*

**Lola Schulz, Kundenberaterin in der Medienbranche**

*Das war ein inspirierendes Programm: voller Mut, mich einzulassen, neue Perspektiven einzunehmen, voller wunderbarer Energie, die ich von euch bekommen und mit euch teilen durfte. Es tut gut, neue Wege zu gehen, neue Gedanken zu bekommen, in die Selbstwirksamkeit zu kommen. Das muss jetzt erstmal alles einsinken. Ich bin total froh, mitgemacht zu haben!*

**Wiebke Ostermeier, Trainingskoordinatorin in der Informationstechnologie**

---

*Für mich war ganz entscheidend, dass ich einen persönlichen Musterbruch erlebt habe. Schon mein Leben lang kannte ich das Gefühl: diese innere Unruhe, dieses Flattern in mir, das mich immer so unglaublich angestrengt hat. In diesem Training habe ich ganz tief in mir erlebt, wie es sich anfühlt, einfach nur zu sein. Diese innere Ruhe war so ein Geschenk! Und das Beste daran: Ich konnte diesen neuen Zustand mit in meinen Alltag nehmen! Ich bin in einer solchen wohltuenden Ruhe, immer noch. Ich bin so dankbar für die wertvolle Zeit und die so gute Begleitung von Jana, die mich mit ihrer lebendigen und aufmerksamen Art so gut erreicht hat.*

**Nadja Schirmer, Personalreferentin bei einer humanitären Hilfsorganisation**

Hier geht's zur Anmeldung: [WWW.THE-SHIFT.DE/ANMELDUNG-INTENSIVTRAINING](http://WWW.THE-SHIFT.DE/ANMELDUNG-INTENSIVTRAINING)

