

NEUROBIOLOGIE & VERÄNDERUNG

Qualifizierung zur Entwicklung von Selbstführungs- und Handlungskompetenz im beruflichen Kontext

Wünschen Sie sich eine fachlich fundierte Lerngruppe, die Sie über mehrere Monate begleitet? Einen Raum, um regelmäßig aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen, zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln?



Möchten Sie besser verstehen, wie Stress, innere Anspannung und vertraute Verhaltensmuster Ihr berufliches Handeln beeinflussen und wie Sie Ihren Handlungsspielraum erweitern können?

Dann könnte diese Qualifizierungsreihe genau das Richtige für Sie sein.

Wir bieten Ihnen einen geschützten Lern- und Entwicklungsraum in einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten. Gemeinsam arbeiten wir an individuellen Fragestellungen und verbinden neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit psychologischem Know-how und systemischem Denken.

Im Zentrum steht das Nervensystem mit seinen Prägungen und Reaktionsmustern. Ein vertieftes

Verständnis dieser Zusammenhänge eröffnet neue Möglichkeiten, mit Belastungen, Veränderungen und herausfordernden Situationen im beruflichen Alltag bewusster und souveräner umzugehen.

Sie gewinnen ein tieferes Verständnis dafür, wie Körper, Denken, Gefühle und Verhalten zusammenwirken. Sie erkennen, wie Ihr System auf Stress und Spannung reagiert, warum es häufig auf vertraute Muster zurückgreift und wie neue Handlungsmöglichkeiten entstehen können. So entwickeln Sie mehr Klarheit, Präsenz und Selbststeuerung als Voraussetzungen für professionelles Handeln und nachhaltige Veränderung.



Was Sie erwartet

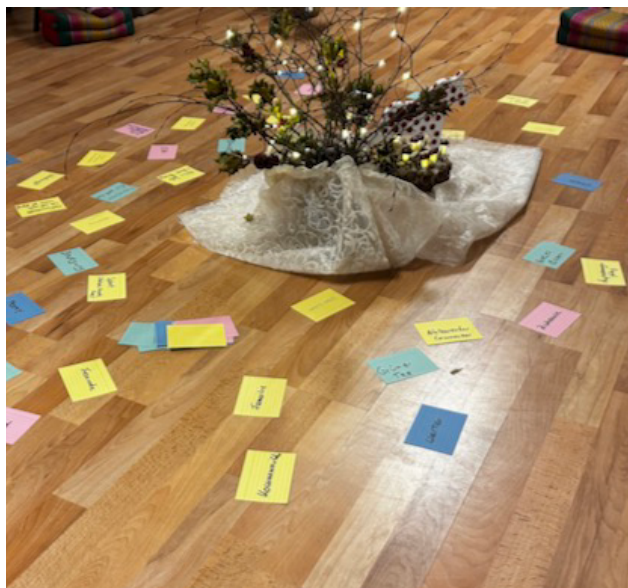
- Lernen von- und miteinander in einer kleinen, geschützten Gruppe
- Fachliche Impulse zu Themen wie Nervensystem, Stressregulation, Bindungsmuster, Selbstführung und Musterveränderung
- Reflexion eigener beruflicher Fragestellungen und Praxisbeispiele
- Praktische Übungen
- Transferaufgaben für die Umsetzung im beruflichen Alltag
- Begleitetes Eigenstudium und Austausch in Lerngruppen



Geeignet ist diese Reihe für Menschen, die

- ihre Selbstführungs- und Handlungskompetenz stärken möchten
- bewusster mit Stress, Belastung und Veränderungen umgehen wollen
- ihre berufliche Rolle reflektieren und weiterentwickeln möchten
- neue Strategien für anspruchsvolle Kommunikationssituationen suchen
- gerne in einer Gruppe lernen, reflektieren und wachsen

Die Rahmenbedingungen



- Kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmenden
 - Begleitung durch zwei erfahrene Coaches
 - 6 Präsenzmodule à 4 Stunden
 - 5×4 Stunden angeleitetes Eigenstudium, z.T. in Lerngruppen
 - Gesamtlernumfang: 44 Stunden innerhalb von 6 Monaten
 - Teilnahmezertifikat und Dokumentation der vermittelten Kompetenzfelder
 - Ort: HorseCompetence, 27711 Osterholz-Scharmbeck
- Preise: Solo-Selbstst./Firmen 1200,00 € (zzgl. MwSt.), Privatzahler: 960,00 € (inkl. MwSt.), zzgl. Raum und Verpflegung



Katharina von Lingen

Das sind wir

Zwei Perspektiven, eine Haltung – und die gemeinsame Leidenschaft, Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Wir arbeiten beide seit vielen Jahren als Coaches, Trainerinnen und Prozessbegleiterinnen – mit unterschiedlichen beruflichen Wegen, aber



Irene Heinen

einem gemeinsamen Verständnis von Veränderung:

Sie wurzelt im Körper, braucht Beziehung und wird dann nachhaltig, wenn sie im Alltag ankommt.

In dieser Coachingreihe verbinden wir unsere Erfahrungen: Katharina bringt ihre Expertise aus der Sozialpsychologie, Transaktionsanalyse und der pferdegestützten Persönlichkeitsentwicklung ein. Irene baut auf ihrer Erfahrung aus Beratung, Coaching und systemischer Team- und Organisationsentwicklung auf. Wir beide sind zertifiziert als Coach für NI Neurosystemische Integration®.

Uns verbindet die Haltung, Menschen mit Wertschätzung, Klarheit und Achtsamkeit zu begleiten – individuell und in der Gruppe. Dabei stehen wir für fundiertes Wissen, feine Wahrnehmung und tragfähige Prozesse.

Termine & Anmeldung

Wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen haben, melden Sie sich gern bei uns: Katharina@HorseCompetence.de, irene.heinen@heinenconsult.de

Nächster Starttermin: Start am 20. November 2026.

- Folgetermine: 11. Dezember 2026, 15. Januar 2027, 19. Februar 2027, 19. März 2027, 23. April 2027. Jeweils 16:00 bis 20:00 Uhr.