

THEMEN WELT

New Work.

Leadership.

**Team.
Organisation.**

Vertrieb.

**Kommunikation.
Wirkung.**

**Azubis.
Young Professionals.**

**Mindset.
Selbst-
entwicklung.**

Health.

FRIEDERBARTH GmbH
Kleine Seilerstr. 1
20359 Hamburg
T: +49 40 399 19 390

kundenbetreuung@friederbarth.de
<https://friederbarth.de>



Unsere Themenwelt bietet dir Einblicke, keine Vorgaben.

Ob Leadership, Vertrieb, Teamentwicklung oder Selbststeuerung: Auf den folgenden Seiten findet ihr Impulse für die Themen, die euch wirklich bewegen.

Unsere Formate sind so individuell wie die Menschen, mit denen wir arbeiten: als Training, Workshop, Impuls oder Lernreise. Ob vor Ort oder virtuell, im Team oder ganz persönlich: **Wir gestalten gemeinsam, was euch stärkt.**

Die hier gezeigten Themen sind Beispiele und sollen euch eine erste Idee über unser Angebotsportfolio vermitteln. Welche Themen, Formate und Lernreisen zu euren Bedarfen passen, sollten wir dann in einem gemeinsamen Gespräch herausfinden.

New Work.

AI Skills für den Arbeitsalltag
 Working Out Loud
 Raum für Wirkung
 Nachhaltigkeit im Alltag leben

Leadership.

Gestaltung einer modernen Führungskultur
 Change Leadership
 Next Gen Leaders
 Social Leadership
 Leadership in Zeiten von KI
 Nachhaltige Führung
 Führungswechselbegleitung

Team. Organisation.

Der Golden Circle fürs Team
 Kultur gestalten
 Re-Teaming
 Psychologische Sicherheit im Team
 Konflikte klären
 Teamerfolg mit Diversität
 Teamentwicklung mit Erlebnis
 On- und Offboarding gestalten

Vertrieb.

Erfolgreiche Neukundenakquise
 Schlagfertigkeit im Vertrieb
 Den Vertrieb neu denken
 Value-Added Selling
 Inside Sales Reloaded
 Dream Team Vertrieb
 Business Manager

Kommunikation. Wirkung.

Herausfordernde (Mitarbeiter-)gespräche souverän führen
 Feedback geben mit Haltung
 (Online-)Meetings und Workshops souverän moderieren
 Führen mit Worten
 Schlagfertigkeit trainieren
 High Quality Listening
 Flipchartgestaltung

Azubis. Young Professionals.

Onboarding & Orientierung
 Kommunikation und Wirkung
 Lern-Hacks & Selbstmanagement für Azubis
 Fit in Ausbildung
 Generationentandems
 Azubi-Power-Day

Mindset. Selbst- entwicklung.

Umgang mit Komplexität
 Entscheidungen treffen
 Selbstführung in herausfordernden Zeiten
 Unconscious Bias
 „Me, Myself and I“
 Power Progress
 Wie schaffe ich das nur alles ...?
 Emotionale Intelligenz

Health.

Gesundheit 360°
 SelfCare in der Führung
 Burnout vorbeugen
 Resilienztraining
 Von Schlaflosigkeit zur Schlafkunst

New Work.





AI Skills für den Arbeitsalltag

Souverän mit Künstlicher Intelligenz umgehen

WORUM GEHT´S

Künstliche Intelligenz ist heute weit mehr als ein Trend – sie verändert grundlegend, wie wir arbeiten, lernen und denken. Mit Tools wie ChatGPT oder Copilot automatisierst du Routineaufgaben, findest schneller Lösungen und entwickelst neue Ideen. KI ist dabei kein Ersatz, sondern dein Partner: Sie erweitert deine Möglichkeiten und macht dich fit für die Arbeitswelt von morgen.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, KI gezielt strategisch und verantwortungsvoll einzusetzen, um produktiver zu werden und bessere Entscheidungen zu treffen. Gleichzeitig entdeckst du, wie du digitale Möglichkeiten für dich und dein Team optimal nutzt und somit auch die digitale Kompetenz im Miteinander stärkst.

FÜR WEN

Für alle, die neugierig auf Digitalisierung sind und KI als echten Mehrwert erleben möchten. Egal ob du für euer Unternehmen eine KI-Strategie brauchst, gerade erst startest und die Möglichkeiten digitaler Tools kennenlernen möchtest oder du als Führungskraft dein Team noch fitter für die Zukunft machen willst.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Starte jetzt dein KI-Training und sichere dir deinen Vorsprung im digitalen Wandel!



Working Out Loud

Transparenz und Vernetzung leben

WORUM GEHT´S

Mit *Working Out Loud* wird Zusammenarbeit sichtbar – Wissen bleibt nicht länger in Silos verborgen. Stattdessen entstehen echte Netzwerke, die den offenen Austausch und gemeinsames Lernen im Unternehmen fördern.

WAS BRINGT´S DIR

Du stärkst die Vernetzung deiner Mitarbeitenden, förderst eine Kultur des Teilens und ermöglichst Innovation durch gegenseitige Inspiration. Zudem gewinnen Teams mehr Klarheit darüber, wie sie Wissen sinnvoll nutzen und gemeinsam weiterentwickeln können.

FÜR WEN

Für alle, die mehr Austausch und Sichtbarkeit im Arbeitsalltag erleben möchten – ob als Teammitglied, Führungskraft oder Einzelkämpfer*in. Besonders geeignet für alle, die moderne Zusammenarbeit aktiv gestalten wollen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Werde Teil einer offenen
Teamkultur und starte mit
Working Out Loud in deinem
Unternehmen.**



Raum für Wirkung

Bürokratie abbauen, Kultur stärken

WORUM GEHT´S

Du möchtest weniger Papierkram und mehr Zeit für das, was wirklich zählt? Mit klaren Prozessen und mutigen Ideen schaffst du Freiraum für Kreativität und echte Wirkung.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du bürokratische Hürden erkennst und abbaust, um Strukturen zu vereinfachen. Gleichzeitig stärkst du die Unternehmenskultur und förderst Innovation und Motivation.

FÜR WEN

Für alle, die als Führungskraft, Teammitglied oder Organisation den Wandel aktiv gestalten wollen. Besonders für diejenigen, die mehr Energie ins Wesentliche stecken möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Beginne jetzt, Prozesse zu vereinfachen und gestalte eine Unternehmenskultur, die Wirkung zeigt.



Nachhaltigkeit im Alltag leben

Verantwortung beginnt im Kleinen

WORUM GEHT´S

Nachhaltigkeit ist mehr als ein Schlagwort – sie beginnt bei dir und wird zur Haltung im Job. Du erfährst, wie du ökologische und soziale Verantwortung praktisch umsetzen kannst.

WAS BRINGT´S DIR

Du bekommst konkrete Methoden, um Klimaschutz und soziale Verantwortung im Unternehmen zu verankern. Gleichzeitig lernst du, wie nachhaltiges Handeln Teil deiner Unternehmenskultur wird.

FÜR WEN

Für alle, die nachhaltiges Handeln im Unternehmen wirklich leben und gemeinsam Verantwortung übernehmen möchten. Geeignet für Mitarbeitende, Führungskräfte und Teams, die Zukunft aktiv gestalten wollen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Setze Nachhaltigkeit im
Arbeitsalltag um und werde
Vorbild für verantwortungsvolles
Handeln.**

Leadership.





Gestaltung einer modernen Führungskultur

Führen mit Wirkung

WORUM GEHT´S

Moderne Führung setzt auf Motivation, Vertrauen und Entwicklung – sie wirkt von innen nach außen. Du willst als Führungskraft mehr bewirken und dein Team stärken? Hier findest du neue Wege.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Motivation und Verantwortung im Team zu fördern und so eine Kultur des Vertrauens zu gestalten. Dabei entwickelst du deine Führung weiter – damit Zusammenarbeit zu echten Erfolgen führt.

FÜR WEN

Für alle, die Führung neu denken und echte Wirkung erzielen wollen – vom Nachwuchs bis zum Top-Management. Besonders für Führungskräfte, die ihre Rolle aktiv gestalten möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Gestalte deine Führungskultur
neu und mache dein Team zum
Erfolgsfaktor.**



Change Leadership

Wandel leben statt verwalten

WORUM GEHT´S

Veränderungen sind heute Alltag – doch sie brauchen Mut und Klarheit. Mit Change Leadership gestaltest du den Wandel aktiv und bringst frische Impulse ins Unternehmen.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst emotionale Stärke und lernst, Veränderungen als Chance zu nutzen. Gleichzeitig bekommst du Werkzeuge, um Teams sicher durch komplexe Zeiten zu führen.

FÜR WEN

Für alle, die Veränderungen bewusst und erfolgreich gestalten wollen – ob als Führungskraft, Projektleiter*in oder Teammitglied. Besonders geeignet für Menschen, die Wandel als Erfolgsfaktor sehen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Mach Veränderung zum
Erfolgsfaktor!**



Next Gen Leaders

Führung mit Haltung

WORUM GEHT´S

Führung ist heute mehr als Hierarchie – sie braucht Sinn und Selbstreflexion. Next Gen Leaders setzen auf Klarheit, Werte und einen eigenen Stil.

WAS BRINGT´S DIR

Du hinterfragst klassische Rollenmuster und entwickelst deinen persönlichen Führungsstil. Gleichzeitig lernst du, mit Haltung und Authentizität zu überzeugen.

FÜR WEN

Für alle, die Führung mit Sinn und Selbstreflexion leben wollen – egal ob Nachwuchsführungskraft oder erfahrene Leitung. Besonders für Menschen, die neue Wege in der Führung gehen möchten.

| anpassbar.
| individuell.
| maßgeschneidert.

Entwickle deinen eigenen Führungsstil und werde zum Leader, der Haltung zeigt und Zukunft gestaltet.



Social Leadership

Führen mit Verantwortung

WORUM GEHT´S

Menschliche Führung bedeutet Fürsorge und Vertrauen – Social Leadership setzt genau da an. Du stärkst psychologische Sicherheit und förderst mentale Gesundheit im Team.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du Fürsorge als Führungsprinzip verankerst und eine Kultur des Vertrauens schaffst. Gleichzeitig entwickelst du Kompetenzen für eine nachhaltige und wertschätzende Zusammenarbeit.

FÜR WEN

Für alle, die Verantwortung und Vertrauen in der Führung leben wollen – ob als Teamleitung, HR oder Geschäftsführung. Besonders für Führungskräfte, die eine Kultur des Miteinanders etablieren möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Setze auf Social Leadership und
fördere eine Atmosphäre, in
der sich alle sicher und
wertgeschätzt fühlen.**



Leadership in Zeiten von KI

menschlich führen, smart gestalten

WORUM GEHT´S

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt – Führung bleibt trotzdem menschlich. Leadership in Zeiten von KI verbindet Technologie mit Empathie und Weitblick.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du KI sinnvoll nutzt, ohne den Menschen aus dem Blick zu verlieren. Gleichzeitig gewinnst du Sicherheit im digitalen Wandel und stärkst deine Führungskompetenz.

FÜR WEN

Für alle, die Führung und Digitalisierung verbinden und zukunftssicher gestalten wollen. Besonders für Führungskräfte, die den Wandel aktiv mitgestalten möchten.

| anpassbar.
| individuell.
| maßgeschneidert.

**Gestalte den digitalen Wandel
mit Herz und Verstand und
führe dein Team souverän
durch neue Technologien.**



Nachhaltige Führung

Verantwortung für morgen

WORUM GEHT´S

Nachhaltige Führung denkt heute schon an morgen – sie verbindet ökonomische, soziale und ökologische Perspektiven. Verantwortung für die Zukunft beginnt im Alltag.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst ein ganzheitliches Führungsverständnis und lernst, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Gleichzeitig gestaltest du die Zukunft deiner Organisation verantwortungs- und wirkungsvoll.

FÜR WEN

Für alle, die nachhaltige Führung leben und Verantwortung für die Zukunft übernehmen wollen. Besonders für Führungskräfte, die langfristig und wertorientiert handeln möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Verankere Nachhaltigkeit in deiner Führungsarbeit und gestalte die Zukunft deiner Organisation aktiv mit.



Führungswechselbegleitung

Erfolgreich starten in der neuen Rolle

WORUM GEHT´S

Der Wechsel in eine Führungsrolle ist eine spannende Herausforderung, die Klarheit und Selbstvertrauen verlangt. Mit gezielter Begleitung gelingt dir ein souveräner Start und du legst den Grundstein für nachhaltige Wirkung.

WAS BRINGT´S DIR

Du sorgst für einen gelungenen Start, schaffst Vertrauen im Team und setzt früh sichtbare Akzente – mit einem individuellen Plan, der kurzfristige Erfolge und langfristige Entwicklung verbindet.

FÜR WEN

Für alle, die neu in eine Führungsrolle starten – egal ob intern gewechselt oder neu ins Unternehmen gekommen. Besonders für Führungskräfte, die von Anfang an souverän auftreten möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Lege den Grundstein für nachhaltige Wirkung und starte mit Klarheit und Selbstvertrauen in deine neue Rolle.

Team. Organisation.





Der Golden Circle fürs Team

Warum, wie, was?

WORUM GEHT´S

Mit dem Golden Circle von Simon Sinek findet dein Team gemeinsam das „Warum“ und gibt der Zusammenarbeit echten Sinn. So entsteht Motivation, die weit über das Tagesgeschäft hinausgeht.

WAS BRINGT´S DIR

Ihr entwickelt eine klare Ausrichtung und schafft ein gemeinsames Verständnis für Ziele und Prozesse. Gleichzeitig wird Teamwork fokussierter und erfolgreicher.

FÜR WEN

Für Teams, die mehr wollen als nur Aufgaben abarbeiten – egal ob neu gegründet oder schon lange zusammen. Besonders geeignet für alle, die Sinn und Motivation in der Zusammenarbeit stärken möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Finde mit deinem Team euer
„Warum“ und macht Sinn und
Ziel greifbar.**



Kultur gestalten

Werte, Wandel und Wirksamkeit

WORUM GEHT´S

Echte Unternehmenskultur entsteht im Alltag – durch Haltung, Klarheit und Kommunikation. Werte werden nicht nur definiert, sondern gelebt und gemeinsam weiterentwickelt.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie Wandel gelingt und wie ihr eine Kultur schafft, die Wirkung zeigt – nicht nur auf dem Papier. Gleichzeitig stärkst du Zusammenhalt und Wirksamkeit im Team.

FÜR WEN

Für alle, die Unternehmenskultur aktiv gestalten und Wandel positiv erleben wollen. Besonders für Führungskräfte und Teams, die Wertearbeit im Alltag verankern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Schaffe eine Kultur, die wirkt –
für mehr Zusammenhalt und
nachhaltigen Erfolg.**



Re-Teaming

Neustart für euer Team im hybriden Zeitalter

WORUM GEHT´S

Nach Umbrüchen oder Veränderungen braucht jedes Team einen echten Neustart. Mit Re-Teaming gelingt die hybride Zusammenarbeit und neue Motivation entsteht.

WAS BRINGT´S DIR

Ihr entwickelt gemeinsam klare Regeln, Werte und Strukturen für die Zusammenarbeit. Gleichzeitig wächst der Teamgeist und die Motivation für neue Herausforderungen.

FÜR WEN

Für Teams, die nach Umstrukturierungen, Wechseln oder neuen Herausforderungen wieder zusammenfinden wollen. Besonders für alle, die hybride Zusammenarbeit aktiv gestalten möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Gestalte den Neustart aktiv
und mache dein Team fit für die
Zukunft.**



Psychologische Sicherheit im Team

Vertrauen als Erfolgsfaktor

WORUM GEHT´S

Offenheit und Vertrauen sind die Basis für Innovation und Wachstum im Team. Psychologische Sicherheit sorgt dafür, dass alle ihre Ideen einbringen und Fehler als Lernchance sehen.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, eine Kultur zu fördern, in der Feedback willkommen ist, Fehler als Lernchancen gesehen werden und Vertrauen wächst. So entsteht ein sicherer Raum, in dem echte Zusammenarbeit, Fehlerfreundlichkeit und Entwicklung möglich werden.

FÜR WEN

Für Teams und Führungskräfte, die eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen wollen. Besonders für alle, die Innovation und Wachstum im Team fördern möchten.

| anpassbar.
| individuell.
| maßgeschneidert.

Stärke das Vertrauen in deinem Team und bringe alle zum Mitgestalten.



Konflikte klären

Klarheit schaffen im Miteinander

WORUM GEHT´S

Unterschiedliche Meinungen gehören zum Arbeitsalltag – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Konstruktive Konfliktlösung schafft Klarheit und stärkt das Miteinander im Team.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst Kommunikations- und Konfliktkompetenz und lernst, wie du Konflikte offen und lösungsorientiert ansprichst. und findest gemeinsam tragfähige Lösungen. Damit förderst du ein Klima von Respekt und Zusammenarbeit.

FÜR WEN

Für alle, die Konflikte nicht aussitzen, sondern aktiv und lösungsorientiert angehen wollen. Besonders für Teams und Führungskräfte, die Klarheit und Vertrauen fördern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Schaffe Klarheit und stärke das Miteinander im Team durch konstruktive Konfliktlösung.



Teamerfolg mit Diversität

Unterschiedlichkeit als Stärke nutzen

WORUM GEHT´S

Vielfalt im Team ist ein echter Erfolgsfaktor – unterschiedliche Perspektiven bringen neue Ideen und stärken die Zusammenarbeit. Wertschätzung und Offenheit machen Unterschiedlichkeit zur Stärke.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie verschiedene Generationen, Persönlichkeiten und Erfahrungen produktiv zusammenwirken. Gleichzeitig förderst du Wertschätzung und gute Kommunikation im Team.

FÜR WEN

Für Teams, die Diversität als Erfolgsfaktor nutzen und voneinander lernen wollen. Besonders für Organisationen, die Vielfalt und Inklusion aktiv fördern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Setze auf Vielfalt und mache
dein Team stark durch
Unterschiedlichkeit.**



Teamentwicklung mit Erlebnis

Schnitzeljagd mit Tiefgang

WORUM GEHT´S

Teamentwicklung muss nicht trocken sein – mit Erlebnis und Spaß wächst das Team zusammen. Gemeinsame Aktivitäten fördern Reflexion und nachhaltige Veränderung.

WAS BRINGT´S DIR

Du verbindest spielerische Elemente mit echten Entwicklungsimpulsen und stärkst den Teamgeist. Gleichzeitig entsteht Raum für neue Erfahrungen und nachhaltiges Wachstum.

FÜR WEN

Für Teams, die gemeinsam wachsen und neue Wege der Zusammenarbeit erleben wollen. Besonders für Gruppen, die frische Impulse und mehr Zusammenhalt suchen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke Teamgeist und
Zusammenarbeit mit Erlebnis
und Reflexion.**



On- und Offboarding gestalten

Willkommen und Abschied mit Wirkung

WORUM GEHT´S

Jeder Einstieg und Abschied ist eine Chance für Wertschätzung und Zusammenhalt. Mit bewusst gestalteten Übergängen wird das Miteinander gestärkt und neue Motivation geschaffen.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst Rituale und Strukturen, die für einen wertschätzenden Start oder Abschied sorgen. Gleichzeitig förderst du Integration und Zusammenhalt im Unternehmen.

FÜR WEN

Für Unternehmen, Teams und Führungskräfte, die Onboarding und Offboarding bewusst gestalten wollen. Besonders für alle, die Übergänge als Chance für Entwicklung sehen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Gestalte Übergänge mit Wirkung und stärke das Miteinander im Team.

Vertrieb.





Erfolgreiche Neukundenakquise

Souverän neue Türen öffnen

WORUM GEHT´S

Neue Kunden zu gewinnen ist eine Kunst – mit der richtigen Strategie öffnest du souverän neue Türen im Vertrieb. Überzeugende Ansprache und professionelle Nachbereitung sind der Schlüssel zum Erfolg.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du dich optimal auf die Kundenansprache vorbereitest und nachhaltig Beziehungen aufbaust. Gleichzeitig steigerst du deinen Vertriebs Erfolg und gewinnst Sicherheit im Akquiseprozess.

FÜR WEN

Für alle, die im Vertrieb arbeiten oder ihre Akquise-Skills auf das nächste Level bringen wollen. Besonders für Einsteiger*innen und Profis, die ihre Erfolgsquote in der Kundengewinnung steigern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke deinen Erfolg im
Vertrieb und öffne souverän
neue Türen.**



Schlagfertigkeit im Vertrieb

Gekonnt kontern und sicher auftreten

WORUM GEHT´S

Im Vertrieb sind spontane Einwände und unerwartete Fragen Alltag – Schlagfertigkeit hilft dir, souverän zu reagieren. Mit cleveren Techniken überzeugst du auch in schwierigen Situationen und bleibst gelassen.

WAS BRINGT´S DIR

Du trainierst, wie du auf Provokationen und Stressmomente selbstbewusst und stilvoll reagierst. Gleichzeitig stärkst du deine Präsenz und gewinnst Sicherheit im Kundenkontakt.

FÜR WEN

Für alle, die im Vertrieb oder Kundenkontakt arbeiten und souverän auftreten wollen. Besonders für Menschen, die ihre Kommunikationskompetenz gezielt ausbauen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Überzeuge mit Stil und stärke
deine Präsenz im Vertrieb
durch gezieltes
Schlagfertigkeitstraining.**



Den Vertrieb neu denken

Strategien für echten Mehrwert

WORUM GEHT´S

Moderner Vertrieb bedeutet mehr als nur verkaufen – es geht um echten Mehrwert für deine Kunden. Mit innovativen Strategien gestaltest du nachhaltige Beziehungen und überzeugst durch Kundennähe.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, dem Kunden gegenüber überzeugend zu kommunizieren, digitale Chancen im Vertrieb zu ergreifen und dich mit frischem Schwung erfolgreich im Markt zu positionieren.

FÜR WEN

Für alle, die Vertrieb innovativ und kundenorientiert gestalten wollen. Besonders für Teams und Führungskräfte, die neue Wege im Verkauf gehen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Gestalte deinen Vertrieb neu
und schaffe echten Mehrwert
für deine Kunden.**



Value-Added Selling

Verkaufen mit echtem Kundennutzen

WORUM GEHT´S

Kunden erwarten heute mehr als Standardlösungen – Value-Added Selling stellt den echten Nutzen in den Mittelpunkt. Mit klarer Argumentation überzeugst du nachhaltig und baust Vertrauen auf.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, dein Angebot kundenorientiert und relevant zu präsentieren. Gleichzeitig steigert du deinen Verkaufserfolg durch Fokus auf Mehrwert und langfristige Beziehungen.

FÜR WEN

Für alle, die im Vertrieb arbeiten und nachhaltigen Erfolg durch echten Kundennutzen erzielen wollen. Besonders für Verkäufer*innen, die sich als Berater*innen positionieren möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Überzeuge nachhaltig im Verkauf und setze auf Value-Added Selling für zufriedene Kunden.



Inside Sales Reloaded

Der Innendienst als Vertriebsmotor

WORUM GEHT´S

Der Innendienst ist mehr als nur Support – als aktiver Vertriebsmotor gestaltet er den Verkaufsprozess mit. Mit klaren Strukturen und echtem Kundenfokus wird der Innendienst zum starken Partner.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie der Innendienst vom Reagieren zum Agieren kommt und Prozesse effizient gestaltet. So wird er zum echten Vertriebsmotor, stärkt die Zusammenarbeit mit dem Außendienst und steigert den gemeinsamen Erfolg.

FÜR WEN

Für alle, die den Innendienst stärken und Vertriebs Erfolg gemeinsam gestalten wollen. Besonders für Unternehmen, die den Innendienst als aktiven Teil des Vertriebs etablieren möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke Struktur und
Kundenfokus – mach den
Innendienst zum
Vertriebsmotor.**



Dream Team Vertrieb

WORUM GEHT´S

Innen- und Außendienst sind gemeinsam unschlagbar – als echtes Dream Team im Vertrieb. Mit abgestimmten Erwartungen und klarer Kommunikation wird die Zusammenarbeit zum Erfolgsfaktor.

WAS BRINGT´S DIR

Ihr bringt eure Zusammenarbeit auf ein neues Level und tretet als Einheit auf. Gleichzeitig steigert ihr Effizienz und Erfolg im Vertrieb durch klare Rollen und Teamgeist.

FÜR WEN

Für alle, die die Zusammenarbeit zwischen Innen- und Außendienst stärken und als echtes Team auftreten wollen. Besonders für Vertriebsorganisationen, die gemeinsam wachsen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Werde zum Dream Team im Vertrieb und stärke euren gemeinsamen Erfolg.



Business Manager

Strategie trifft Kundenfokus

WORUM GEHT´S

Als Business Manager gestaltest du den Vertrieb unternehmerisch und zukunftsfähig. Mit klaren Zielen und Kundenfokus entwickelst du nachhaltige Strategien für deinen Bereich.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du mit Business Modeling und Kundenanalysen eine starke Vertriebsstrategie entwickelst. Gleichzeitig setzt du den Fokus auf deine Kunden und gestaltest deinen Vertrieb erfolgreich und flexibel.

FÜR WEN

Für alle, die im Vertrieb Verantwortung übernehmen und strategisch denken wollen – ob als Führungskraft oder ambitioniertes Teammitglied. Besonders für Menschen, die ihren Bereich unternehmerisch weiterentwickeln möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Gestalte deinen Vertrieb
strategisch und
kundenorientiert – starte jetzt
mit neuen Tools und Methoden.**

Kommunikation. Wirkung.





Herausfordernde (Mitarbeiter-)gespräche souverän führen

WORUM GEHT´S

Anspruchsvolle Gespräche gehören zum Führungsalltag – ob Zielvereinbarung, Feedback oder Kritik. Mit Empathie und Klarheit meisterst du auch schwierige Situationen souverän.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Mitarbeitergespräche so zu gestalten, dass sie Orientierung geben, Vertrauen fördern und Entwicklung ermöglichen. Auch in herausfordernden Situationen bleibst du wertschätzend und lösungsorientiert – und stärkst damit Beziehung, Motivation und Teamgeist.

FÜR WEN

Für alle, die Mitarbeitergespräche führen und dabei souverän, empathisch und klar bleiben wollen. Besonders für Führungskräfte, die ihre Kommunikationskompetenz ausbauen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke deine
Gesprächskompetenz und
führe souverän durch jede
Situation.**



Feedback geben mit Haltung

Strategie trifft Kundenfokus

WORUM GEHT´S

Feedback ist mehr als Kritik – es ist eine Chance für Entwicklung und Zusammenarbeit. Mit Klarheit und Wertschätzung förderst du eine starke Feedbackkultur im Team.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du konstruktiv und respektvoll Feedback gibst und empfangst. Gleichzeitig wird Feedback zur Entwicklungsressource und stärkt das Vertrauen im Team.

FÜR WEN

Für alle, die Feedback geben und empfangen – egal ob Führungskraft, Teammitglied oder Azubi. Besonders für Teams, die ehrliche und tragfähige Kommunikation fördern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Fördere eine starke
Feedbackkultur und entwickle
dich und dein Team weiter.**



(Online-)Meetings und Workshops souverän moderieren

WORUM GEHT´S

Meetings und Workshops sind mehr als Pflicht – mit souveräner Moderation werden sie zum Highlight. Interaktive und zielorientierte Leitung bringt Gruppen sicher durch Inhalte.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du Gruppen digital und analog sicher moderierst und dabei Leichtigkeit bewahrst. Gleichzeitig werden Meetings produktiver und Workshops zu echten Erfolgserlebnissen.

FÜR WEN

Für alle, die Meetings oder Workshops leiten – egal ob online oder vor Ort. Besonders für Moderator*innen, die ihre Kompetenz gezielt ausbauen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Werde zum souveränen
Moderator und bring deine
Meetings auf ein neues Level.**



Führen mit Worten

Rhetorik und Wirkung stärken

WORUM GEHT´S

Sprache ist ein mächtiges Führungsinstrument – mit den richtigen Worten begeisterst und überzeugst du. Rhetorik und Storytelling stärken deine Wirkung als Leader.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Worte gezielt einzusetzen und deine Präsenz bewusst zu gestalten – verbal wie nonverbal. Damit schaffst du Klarheit, stärkst Vertrauen und inspirierst andere, dir zu folgen

FÜR WEN

Für alle, die mit Sprache führen, präsentieren oder Teams inspirieren wollen. Besonders für Führungskräfte, die ihre rhetorischen Fähigkeiten gezielt einsetzen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Überzeuge mit Worten und
stärke deine Wirkung als
Leader.**



Schlagfertigkeit trainieren

mit Gelassenheit kontern

WORUM GEHT´S

Schlagfertigkeit ist lernbar – sie hilft dir, in jeder Situation souverän und gelassen zu reagieren. Mit cleveren Techniken konterst du auch schwierige Fragen und bleibst entspannt.

WAS BRINGT´S DIR

Du trainierst, wie du auf Stressmomente und Provokationen schnell und selbstbewusst reagierst. Gleichzeitig stärkst du dein Selbstbewusstsein und deine Gesprächskompetenz.

FÜR WEN

Für alle, die sich mehr Gelassenheit und Souveränität in Gesprächen wünschen. Besonders für Menschen, die nicht erst nach dem Gespräch auf die guten Antworten stoßen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke deine Schlagfertigkeit
und bleibe souverän – egal was
kommt.**



High Quality Listening

die unterschätzte Superkraft

WORUM GEHT´S

Zuhören ist mehr als nur hören – echtes Zuhören ist eine Superkraft für Vertrauen und Wirkung. Mit High Quality Listening stärkst du Beziehungen und vermeidest Missverständnisse.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du durch aktives Zuhören Kommunikation auf ein neues Level hebst. Gleichzeitig förderst du Teamwork und schaffst eine offene Atmosphäre für Austausch.

FÜR WEN

Für alle, die ihre Kommunikationskompetenz ausbauen und Teams stärken wollen. Besonders für Führungskräfte und Teammitglieder, die Zusammenarbeit verbessern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Mach Zuhören zur Superkraft in
deinem Alltag und stärke
Vertrauen im Team.**

40



Flipchartgestaltung

mit Bildern Wirkung erzeugen

WORUM GEHT´S

Visuelle Präsentationen bleiben im Gedächtnis – mit Flipchartgestaltung bringst du Inhalte auf den Punkt. Auch ohne künstlerisches Talent kannst du wirkungsvolle Bilder und Botschaften gestalten.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, mit einfachen Mitteln Flipcharts zu gestalten, die Klarheit schaffen, das Publikum begeistern und die Aufmerksamkeit fesseln. So verstärkst du deine Botschaft, gewinnst Sicherheit in Präsentationen und förderst lebendige Interaktion.

FÜR WEN

Für alle, die präsentieren, moderieren oder Workshops leiten – egal ob online oder vor Ort. Besonders für Menschen, die Inhalte visuell und verständlich vermitteln möchten, aber nicht wissen, wie sie dabei vorgehen sollen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Gestalte Flipcharts, die begeistern und überzeugen – für mehr Wirkung in deinen Präsentationen.

Azubis. Young Professionals.





Onboarding & Orientierung

Willkommen im Unternehmen!

WORUM GEHT´S

Ein gelungener Start ins Unternehmen legt den Grundstein für Motivation und Integration. Mit strukturiertem Onboarding fühlen sich Auszubildende und Young Professionals schnell willkommen und finden sich leichter zurecht.

WAS BRINGT´S DIR

Du sorgst für klare Rollen, echten Austausch und einen erfolgreichen Einstieg. Gleichzeitig stärkst du die Teamkultur und förderst das Zugehörigkeitsgefühl – für einen erfolgreichen Start.

FÜR WEN

Für alle, die Onboarding für junge Menschen als Erlebnis gestalten wollen. Besonders für die, denen die Ideen dafür fehlen oder nicht wissen, wie sie am besten vorgehen können.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Mache Onboarding zum
Erfolgserebnis für alle und
gestalte Orientierung mit
Struktur und Herz.**



Kommunikation & Wirkung für Azubis

überzeugend von Anfang an

WORUM GEHT´S

Kommunikation ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Berufsstart – ob im Meeting, in der Berufsschule oder am Telefon. Mit klarer Ausdrucksweise und Selbstbewusstsein überzeugst du von Anfang an.

WAS BRINGT´S DIR

Du trainierst, wie du authentisch bleibst und dich verständlich ausdrückst – auch in neuen Situationen. Gleichzeitig lernst du, wie du sicher und wirkungsvoll ins Berufsleben startest.

FÜR WEN

Für Azubis und Berufseinsteiger*innen, die von Anfang an punkten wollen. Besonders für junge Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit gezielt stärken möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Starte authentisch ins
Berufsleben und überzeuge mit
deiner Kommunikation.**



Lern-Hacks & Selbstmanagement für Azubis

WORUM GEHT´S

Lernen muss nicht langweilig sein – mit kreativen Strategien macht die Ausbildung mehr Spaß. Selbstmanagement hilft dir, den Überblick zu behalten und Prüfungen souverän zu meistern.

WAS BRINGT´S DIR

Du entdeckst clevere Lernmethoden und stärkst deinen Fokus für den Alltag. Gleichzeitig bekommst du Tools an die Hand, die dich durch die Ausbildung tragen und motivieren.

FÜR WEN

Für Azubis, die mehr aus ihrer Ausbildung machen und clever lernen wollen. Besonders für alle, die ihre Lernkompetenz und Selbstorganisation verbessern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke Motivation und
Selbstmanagement – für mehr
Erfolg in der Ausbildung.**



Fit in Ausbildung

Mit Klarheit und Motivation durchstarten!

WORUM GEHT´S

Die Ausbildung ist deine Chance, Stärken zu entdecken und Verantwortung zu übernehmen. Mit Motivation und Teamgeist gestaltest du deinen Berufsweg aktiv und selbstbewusst.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du motiviert durchstartest und im Team arbeitest. Gleichzeitig holst du das Beste aus dir raus und legst so den Grundstein für deinen Erfolg.

FÜR WEN

Für Azubis, die mehr wollen als nur „mitlaufen“ – und ihre Ausbildung aktiv gestalten möchten. Besonders für junge Menschen, die Verantwortung übernehmen und sich weiterentwickeln möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Starte motiviert durch und
gestalte deine Ausbildung
selbst.**



Generationentandems

voneinander lernen, miteinander wachsen

WORUM GEHT´S

Jung und Alt können viel voneinander lernen – Generationentandems fördern Verständnis und Zusammenarbeit. Unterschiedliche Perspektiven bereichern den Alltag und stärken das Team.

WAS BRINGT´S DIR

Du entdeckst, wie Generationen voneinander lernen, Vertrauen aufbauen und gemeinsam stärker werden. So wird Vielfalt zur Basis für nachhaltigen Erfolg.

FÜR WEN

Für Teams, Unternehmen und Azubis, die Vielfalt und Zusammenarbeit fördern wollen. Besonders für Organisationen, die generationsübergreifendes Lernen ermöglichen möchten und darin eher eine Chance als eine Herausforderung sehen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Wachse gemeinsam und lerne
voneinander – im
Generationentandem.**



Azubi-Power-Day

Selbstbewusst, motiviert, vernetzt

WORUM GEHT´S

Ein Tag voller Energie, Austausch und Entwicklung bringt Azubis zusammen und macht den Berufsstart zum Erlebnis. Mit Motivation und Teamgeist wachst du über dich hinaus und knüpfst wertvolle Kontakte.

WAS BRINGT´S DIR

Du stärkst deine Soft Skills und deinen persönlichen Antrieb – generationsübergreifend und praxisnah. Gleichzeitig lernst du, wie du dich vernetzt und selbstbewusst im Berufsleben auftrittst.

FÜR WEN

Für Azubis und junge Berufseinsteiger*innen, die sich weiterentwickeln und vernetzen wollen. Besonders für alle, die Motivation und Power für ihren Berufsstart suchen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Erlebe Motivation und Power
für deinen Berufsstart beim
Azubi-Power-Day.**

Mindset. Selbst- entwicklung.





Umgang mit Komplexität

Orientierung im Ungewissen

WORUM GEHT´S

Die Arbeitswelt wird immer komplexer – nicht alles lässt sich planen. Mit den richtigen Methoden findest du auch im Ungewissen Orientierung und bleibst handlungsfähig.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst die Fähigkeit, in komplexen Situationen handlungsfähig zu bleiben – indem du Unsicherheit annimmst und verschiedene Perspektiven einbeziehst. So stärkst du Flexibilität und Entscheidungsstärke.

FÜR WEN

Für alle, die in dynamischen Zeiten Orientierung suchen und ihre Flexibilität ausbauen wollen. Besonders für Teams und Führungskräfte, die mit Komplexität souverän umgehen möchten – ohne panisch zu werden.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Bleibe flexibel und handlungsfähig – auch im Ungewissen.



Entscheidungen treffen

klar, mutig, reflektiert

WORUM GEHT´S

Entscheidungen zu treffen ist oft herausfordernd – Klarheit und Mut helfen dir, auch unter Unsicherheit souverän zu handeln. Mit Reflexion stärkst du deine Entscheidungskompetenz und gewinnst Sicherheit.

WAS BRINGT´S DIR

Du entwickelst einen strukturierten Ansatz, um Entscheidungen effizienter und zielgerichteter zu treffen. Mit praktischen Tools und Reflexionsmethoden triffst du fundierte, nachvollziehbare Entscheidungen.

FÜR WEN

Für Fach- und Führungskräfte, die ihre Entscheidungsstärke ausbauen und in kritischen Momenten souverän bleiben wollen.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Triff Entscheidungen mit
Klarheit und Selbstvertrauen.**



Selbstführung in herausfordernden Zeiten

WORUM GEHT´S

Wenn außen alles laut wird, brauchst du innere Klarheit – Selbstführung ist der Schlüssel für Fokus und Gelassenheit. Mit Resilienz bleibst du auch in turbulenten Zeiten handlungsfähig.

WAS BRINGT´S DIR

Du reflektierst deine Antreiber und stärkst deinen Fokus für den Alltag. Gleichzeitig entwickelst du Strategien, um auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben.

FÜR WEN

Für alle, die sich selbst besser steuern und in herausfordernden Situationen gelassen bleiben wollen. Besonders für Führungskräfte und Teams, die ihre mentale Widerstandskraft stärken möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Stärke deine Selbstführung und bleibe handlungsfähig – egal, was kommt.



Unconscious Bias

Denkfehler erkennen, Vielfalt ermöglichen

WORUM GEHT´S

Unbewusste Denkmuster beeinflussen Entscheidungen – wer sie erkennt, fördert echte Vielfalt. Mit mehr Fairness und Offenheit entsteht ein Arbeitsumfeld, das alle stärkt.

WAS BRINGT´S DIR

Du machst dir unbewusste Bias bewusst und entwickelst Strategien für mehr Fairness. Gleichzeitig förderst du Diversity und baust Diskriminierung im Alltag ab.

FÜR WEN

Für alle, die Vielfalt ermöglichen und Diskriminierung abbauen wollen – im Team, in Führung oder HR. Besonders für Organisationen, die Diversity als Erfolgsfaktor sehen und bereit dazu sind, auch mal hinter die Fassade zu blicken.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Fördere Diversity und ermögliche echte Vielfalt in deinem Unternehmen.



Unconscious Bias

Denkfehler erkennen, Vielfalt ermöglichen

WORUM GEHT´S

Unbewusste Denkmuster beeinflussen Entscheidungen – wer sie erkennt, fördert echte Vielfalt. Mit mehr Fairness und Offenheit entsteht ein Arbeitsumfeld, das alle stärkt.

WAS BRINGT´S DIR

Du machst dir unbewusste Bias bewusst und entwickelst Strategien für mehr Fairness. Gleichzeitig förderst du Diversity und baust Diskriminierung im Alltag ab.

FÜR WEN

Für alle, die Vielfalt ermöglichen und Diskriminierung abbauen wollen – im Team, in Führung oder HR. Besonders für Organisationen, die Diversity als Erfolgsfaktor sehen und bereit dazu sind, auch mal hinter die Fassade zu blicken.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

Fördere Diversity und ermögliche echte Vielfalt in deinem Unternehmen.



Me, Myself and I

wer bin ich, was kann ich, was will ich?

WORUM GEHT´S

Sich selbst besser kennenzulernen ist der Schlüssel für persönliche Entwicklung und beruflichen Erfolg. Mit Selbstreflexion findest du heraus, was dich antreibt und wie du dein Potenzial entfalten kannst.

WAS BRINGT´S DIR

Du entdeckst deine Stärken und entwickelst ein stabiles Fundament für deine Weiterentwicklung. Gleichzeitig lernst du, wie du fokussiert an dem arbeitest, was dir wirklich wichtig ist, und Motivation aus dir selbst schöpfst.

FÜR WEN

Für alle, die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln wollen – egal ob am Anfang oder mitten im Berufsleben. Besonders für Menschen, die Klarheit über ihre Ziele und Fähigkeiten gewinnen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke dein Selbst und gestalte
deinen Weg bewusst – für mehr
Zufriedenheit und Erfolg.**



Power Progress

entfaltet euer volles Potenzial!

WORUM GEHT´S

Du lernst, dein eigenes Potenzial bewusst zu steuern – statt dich vom Alltag treiben zu lassen. Du entdeckst, was dich wirklich antreibt, und entwickelst Strategien, um Ziele mit Energie und Klarheit anzugehen.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Prioritäten zu setzen, dranzubleiben und Rückschläge als Sprungbrett zu nutzen. So gestaltest du deine persönliche und berufliche Entwicklung aktiv – mit mehr Fokus, Motivation und Selbstvertrauen.

FÜR WEN

Für alle, die ihr Potenzial entfalten und mit Klarheit ihren nächsten Entwicklungsschritt gehen wollen – ob im Job, im Team oder persönlich.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Entfalte dein volles Potenzial
und starte deine persönliche
Lernreise.**



Wie schaffe ich das nur alles ...?

Zeit- und Selbstmanagement

WORUM GEHT´S

To-Do-Listen und Multitasking können schnell stressen – ein gutes Selbstmanagement bringt mehr Klarheit und Balance. Mit den richtigen Methoden nutzt du deine Zeit effizient und bleibst fokussiert.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Prioritäten zu setzen und deine Energie gezielt einzusetzen. Gleichzeitig erreichst du mehr Struktur und Wirksamkeit im Alltag – für mehr Zufriedenheit und weniger Stress.

FÜR WEN

Für alle, die mehr aus ihrer Zeit machen und Stress reduzieren wollen – egal ob im Job oder privat. Besonders für Menschen, die ihre Produktivität und Balance verbessern möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Finde deine Balance und
gestalte dein
Selbstmanagement neu.**



Emotionale Intelligenz

der Erfolgsfaktor im Miteinander

WORUM GEHT´S

Emotionale Intelligenz ist der Schlüssel für gelungene Zusammenarbeit und Motivation im Team. Wer Gefühle wahrnimmt und versteht, kann Konflikte lösen und gemeinsam wachsen.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, Gefühle konstruktiv zu nutzen und deine soziale Kompetenz zu stärken. Dadurch förderst du Motivation und Zusammenhalt in Führung, Teamarbeit und Kundenkontakt.

FÜR WEN

Für alle, die ihre soziale Kompetenz stärken und gemeinsam wachsen wollen – ob Führungskraft, Teammitglied oder im Kundenkontakt. Besonders für Teams, die Wert auf ein gutes Miteinander legen.

| anpassbar.
| individuell.
| maßgeschneidert.

**Werde wirksam im Miteinander
und fördere gemeinsames
Wachstum.**

Health.





Gesundheit 360°

Vitalität für Höchstleistungen

WORUM GEHT´S

Gesundheit ist die Basis für Leistungsfähigkeit – auch wenn’s mal stressig wird. Mit dem PERMA-Modell findest du die wichtigsten Hebel für Energie, Fokus und Balance.

WAS BRINGT´S DIR

Du analysierst, wie du deine Vitalität stärken und Gesundheit in den Mittelpunkt deiner Arbeit stellen kannst. Gleichzeitig lernst du, wie du nachhaltig leistungsfähig bleibst und Stress vorbeugst.

FÜR WEN

Für alle, die ihre Vitalität stärken und Gesundheit in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellen wollen. Besonders für Teams und Führungskräfte, die nachhaltige Gesundheit fördern möchten.

| anpassbar.
| individuell.
| maßgeschneidert.

**Stärke deine Vitalität und
bringe Gesundheit in den
Mittelpunkt deiner Arbeit.**



Self Care in der Führung

gesund Führen beginnt bei euch

WORUM GEHT´S

Gesunde Führung beginnt bei dir selbst – nur wer achtsam mit sich umgeht, kann andere nachhaltig führen. Mit Selbstfürsorge findest du deine Balance und stärkst deine Widerstandskraft im Alltag.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du achtsam mit dir selbst umgehst und gesunde Routinen entwickelst. Gleichzeitig erfährst du, wie du als Führungskraft Gesundheit als Basis für nachhaltigen Erfolg lebst.

FÜR WEN

Für Führungskräfte und alle, die Verantwortung tragen und auf ihre Gesundheit achten wollen. Besonders für Menschen, die gesunde Führung als Vorbild etablieren möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Finde deine Balance und führe
gesund – für dich und dein
Team.**



Burnout vorbeugen

Grenzen erkennen und achtsam bleiben

WORUM GEHT´S

Stress gehört zum Berufsleben – doch es muss nicht ausufern. Burnout-Prävention beginnt mit dem Erkennen eigener Grenzen. Mit Achtsamkeit und neuen Routinen schützt du deine Gesundheit auch in anspruchsvollen Zeiten.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du Belastungsgrenzen wahrnimmst und frühzeitig gegensteuerst. Gleichzeitig entwickelst du nachhaltige Selbstfürsorge und bleibst auch bei hoher Belastung achtsam.

FÜR WEN

Für alle, die ihre Gesundheit schützen und Stress frühzeitig begegnen wollen – egal ob im Job oder privat. Besonders für Menschen, die präventiv und achtsam mit sich umgehen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Bliebe achtsam und stärke
deine Gesundheit – Burnout hat
bei dir keine Chance.**



Resilienztraining

psychische Widerstandskraft stärken

WORUM GEHT´S

Resilienz ist trainierbar – sie hilft dir, auch in schwierigen Zeiten stabil und anpassungsfähig zu bleiben. Mit gezielten Übungen baust du mentale Stärke auf und gehst gesund durch Herausforderungen.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, mit Druck und Unsicherheit gelassen umzugehen – und gewinnst neue Stärke, wenn´s darauf ankommt.

FÜR WEN

Für alle, die auch in bewegten Zeiten klar handeln wollen. Besonders für Teams und Führungskräfte, die Resilienz nicht nur predigen, sondern leben möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Stärke deine Resilienz und
bleibe stabil – egal, was kommt.**



Von Schlaflosigkeit zur Schlafkunst

erholt statt erschöpft

WORUM GEHT´S

Guter Schlaf ist ein unterschätzter Erfolgsfaktor – er bringt Energie und Lebensqualität zurück. Mit neuen Wegen zur Regeneration findest du zu mehr Erholung und Wachheit im Alltag.

WAS BRINGT´S DIR

Du lernst, wie du deine Schlafqualität verbesserst und neue Routinen für besseren Schlaf entwickelst. Gleichzeitig findest du zu mehr Energie und kannst deinen Tag kraftvoll gestalten.

FÜR WEN

Für alle, die ihre Schlafqualität verbessern und mehr aus ihrem Tag machen wollen. Besonders für Menschen, die Erholung und Regeneration als Kraftquelle nutzen möchten.

anpassbar.
individuell.
maßgeschneidert.

**Mache Schlaf zur Kraftquelle
und starte erholt in jeden Tag.**

Du möchtest etwas anpassen oder hast Fragen?
Melde dich einfach – wir sind flexibel und finden
gemeinsam die passende Lösung.

FRIEDERBARTH GmbH

Kleine Seilerstr. 1
20359 Hamburg
T: +49 40 399 19 390

kundenbetreuung@friederbarth.de
www.friederbarth.de



Geschäftsführer*in: Frieder Barth und Svea Bielert
Sitz: Hamburg
Registergericht: Amtsgericht Hamburg
HRB 170119