



SEIN & SCHEIN

PERSÖNLICHKEIT • ATEM • KOMMUNIKATION

SOUVERÄN IM

*kraftvoll und klar bleiben,
wenn es darauf ankommt*

STRESS

Ich habe keine Angst vor Stürmen,
ich lerne, wie ich mein
Schiff steuern muss.

LOUISA MAY ALCOTT



AUTOPILOT STATT SOUVERÄNITÄT

*Willenskraft
reicht nicht, wenn
der Körper im
Überlebensmodus
ist.*

SITUATIV

- Kunde springt ab
- Verhandlungen
- Technik versagt

DAUERHAFT

- wirtschaftliche Krise
- Umstrukturierung
- Verantwortung



AKTIVIERUNG ZUR VERTEIDIGUNG

KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Herz rast
- Puls beschleunigt sich
- Atem wird kurz und flach/Anhalten
- Blut geht aus dem Kopf
- Körper spannt sich an
- Gefühl zu platzen



*Der Körper
schaltet bei
Gefahr auf
Kampf, Flucht oder
Erstarren.*



KAMPF, FLUCHT ODER ERSTARREN?

HALTUNG & HANDLUNG

Was in der Steppe hilfreich ist, um zu überleben, wird als Unternehmer:in teuer

- Überreaktion
- Funktionsmodus
- Kontaktlosigkeit
- Schnellschüsse
- Handlungsunfähigkeit
- Getriebensein



SOUVERÄN SEIN

SYPATHIKUS

- Kampf
- Flucht
- Erstarren/Ergeben

*Souverän ist, wer
flexibel zwischen
den Zuständen
wechseln*

PARASYPATHIKUS

- Regenerieren
- Denken
- Kontakt

STRESS-AUSLÖSER

AUSSEN

- Angriff
- Unsicherheit
- Mangel

INNEN

- Überzeugungen
- Erwartungen
- Erfahrungen

*Das autonome
Nervensystem soll
das Überleben
sichern.*



SICHERHEITSIMPULS

AUSSEN

- Klarheit über Systeme und Dynamiken

INNEN

- Freiheit zu angemessener Reaktion
- Hohe Stresstoleranz

Information von Sicherheit an das autonome Nervensystem vermitteln.





KÖRPER- HARDWARE

KLAR IM GEIST

- Balance im Nervensystem
- Atem als Fernbedienung



KRAFTVOLL IM AUSDRUCK

- Gebundenen Stress lösen
- Flexibilität im Körperausdruck

MINDSET- SOFTWARE

ANTREIBER & BLOCKADEN

- Ich muss...
- Ich darf nicht...



*Frei sein, um
angemessen
handeln zu
können.*

SYSTEM- INFRASTRUKTUR



*klar sehen, um
mitzugestatten*

SPIELFELD

- Rollen
- Regeln
- Logiken
- Muster

SPIELREGELN

- Überzeugungen
- Dynamiken
- Interaktionsregeln



SOUVERÄN IM STRESS



CONNECT

SYSTEM &
KOMMUNIKATIONSDYNAMIK

Externe Stressoren

CALM

KÖRPER &
NERVENSYSTEM

Stressresilienz



CLEAR

PSYCHODYNAMIK
& HALTUNG

Interne
Stressoren



BOXENSTOPPS

DAY RETREAT

26.9.2026 10-19 UHR

BREATHWORK

online Mittwoch 8:15-8:45 Uhr

im Chalet Donnerstag 8:15 Uhr

transformativ 17.9. · 21.11.

Sunset 24.7. 18:30-21 Uhr

COACHING 1:1 · individuell

PUREPEAK Fullservice-Offsite für kleine
Teams bis 7 Personen

im Chalet am
Samerberg &
online

*Aus der Mitte
entspringt dein Fluss*

NATHALIE SPRINGER





SEIN & SCHEIN

PERSÖNLICHKEIT • ATEM • KOMMUNIKATION



WWW.SEIN-UND-

SCHEIN.DE



IMPULSE, TERMINE UND INFORMATIONEN