

Bildungsurlaub auf Juist vom 04.–08.10.2027

Hotel Friesenhof*** (5 Tage Mo–Fr, Anreise So)

Female Leadership – authentisch führen. Selbstführung. Resilienz. Wirksamkeit.



Sonja Boxberger

- Zertif. Trainerin für **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**, Mindful Parenting, Self Compassion, Achtsamkeit für Kinder, Lachyoga
- Systemische Coachin (selbständig)
- Dipl. Sozialpädagogin
- Veranstaltungskauffrau



Liza Hilbrich

- Präventionsfachkraft
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Ausbilderin von Pflegefachkräften
- Teamleiterin für Praxisanleitung
- Psychologin (Bachelor of Science)
- Supervisorin i.A.
- Gesundheits- und Krankenpflegerin

Seminarbeschreibung

Dieser Bildungsurlaub auf Juist richtet sich an alle Frauen, die ihre Selbstführung stärken, ihre persönliche Wirksamkeit entfalten und ihre Führungsqualitäten bewusst weiterentwickeln möchten. In einer zunehmend komplexen Arbeitswelt bewegen sich Frauen häufig zusätzlich zwischen vielfältigen Rollen, gesellschaftlichen Zuschreibungen und hohen Erwartungen. Gleichzeitig gewinnen Selbstführung, Resilienz und ein authentischer Führungsstil, der Klarheit mit Menschlichkeit verbindet, als grundlegende Zukunftskompetenzen zunehmend an Bedeutung.



In einer inspirierenden Lernatmosphäre erleben Sie:

- Achtsamkeit, psychologische & systemischer Ansätze – praxisnah & erfahrungsorientiert
- Embodiment, Humor & Perspektivwechsel als Ressourcen für wirksames Handeln
- Reflexion der eigenen Stärken, Werte und Führungsidentität
- Austausch und Vernetzung mit anderen Frauen
- Zeit für Natur, Erholung & nachhaltigen Transfer in den Alltag



Die besondere Atmosphäre der Insel Juist schafft Raum für persönliche Entwicklung, neue Klarheit und frische Impulse – für mehr Selbstvertrauen, Präsenz und Wirksamkeit im Berufsalltag. So verbindet dieser Bildungsurlaub fachliche Weiterbildung mit persönlicher Entwicklung und stärkt Frauen darin, Führung bewusst, menschlich und wirksam zu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Salute-Team

***Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung in den Bundesländern:** Förderung von Stärkung weiblicher Führungskompetenz, Resilienz und Selbstführung als Beitrag zu Geschlechtergerechtigkeit, Chancengleichheit und einer zukunftsfähigen Arbeits- und Führungskultur.

Seminarplan zum Bildungsurlaub **Female Leadership – authentisch führen**

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Montag	Führung beginnt bei mir – Selbstführung bewusst gestalten	
09.00–10.30	Begrüßung & Einführung Ankommen und Kennenlernen Erwartungen an den Bildungsurlaub Orientierung und praktische Fragen	Lernziele: Orientierung, Erwartungen klären, Gruppenprozess Methoden: Vorstellen, Meditation, U-Bahn-Übung, Austausch
10.45–12.30	Achtsamkeit als Haltung erkunden „Vorgeschmack auf Achtsamkeit“ Einführung Female Leadership: Selbstführung als Grundlage wirksamer Führung	Lernziele: Selbstführung als Basis authentischer Führung verstehen, Präsenz und Selbstwahrnehmung stärken Methoden: Kurzinput, Rosinenübung, Reflexion und Austausch
12.30–14.00	Mittagessen & Pause Wovon brauche ich Pause – und was nährt mich?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls & freie Pause
14.00–15.15	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource für Selbstführung erleben <i>„Dem Angenehmen folgen – eine achtsame Sinnesreise am Meer“</i> (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Regeneration, Stressreduktion u. gesundheitsförderlicher Selbstwahrnehmung)	Lernziele: Stärkung von Präsenz, Sinneswahrnehmung und eigener Bedürfnisse Methoden: Theorieinput, 4-Elemente-Mediation & Achtsamkeitsübung Sense & Savour, Naturwahrnehmung, stille Übung
15.30–16.30	Tagesabschluss Bodyscan und Reflexion	Lernziele: Stärkung von Körperwahrnehmung, Selbstregulation Methoden: Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Austausch
Dienstag	Rollen reflektieren – Prägungen erkennen – neu ausrichten	
09.00–09.30	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Präsenz, Körperwahrnehmung, Verbundenheit stärken Methoden: Sharing, Speed Dating, Bodyscan mit Music, Authentic Movement
09.30–11.00	Bestandsaufnahme der eigenen Führungsbiografie – Prägungen, Vorbilder & Wirksamkeit	Lernziele: Bewusstwerdung Methoden: Input, Lebenslinie in Einzelarbeit, Austausch im Duo
11.15–12.30	Gesellschaftliche Zuschreibungen & Rollenbilder Welche Rollen habe ich verinnerlicht (Reflexion gesellschaftl. Rollenbilder & Geschlechterstereotype sowie den Einfluss auf berufl. Entwicklung, Selbstbild & Führung)	Lernziele: Rollenbilder reflektieren, Prägungen erkennen, Handlungsspielräume erweitern Methoden: Input, systemische Übung, Kleingruppenreflexion

12.30-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-14.15	Atemraum zum Übergang Kurzmeditation zum Ankommen & Sammeln	Lernziele: Übergang bewusst gestalten, Atem als Anker Methoden: alltagstaugliche Kurzmeditation zur Regulation
14.15-15.15	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource für Selbstführung erleben <i>„Der Weg ist das Ziel. Eine Gehmeditation am Meer“</i>	Lernziele: Dem Ziehen und dem Erwartungsdruck widerstehen. Mit sich verbunden bleiben. Methoden: Gehmeditation
15.30-16.15	Meine Rollenlandkarte – Zwischen Erwartung und eigener Gestaltung: Eigene Rollen wahrnehmen, reflektieren und bewusst ausrichten	Lernziele: Reflektion eigener Rollen und deren Wechselwirkungen Methoden: Visualisierungsarbeit, Einzel- und Gruppenreflexion
19.30-20.30	Yoga am Abend – Bewegte Achtsamkeitsmeditation einfach & alltagstauglich Im Körper zuhause – Ruhe erfahren	Lernziele: Selbstwahrnehmung, Regulation, Umgang mit Grenzen, Methoden: Achtsame Bewegung, Körperübungen, Theorieimpulse
Mittwoch	Resilient & handlungsfähig bleiben	
07.00-08.00	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource für Selbstführung erleben <i>„Der Atem als Anker – Morgenmeditation im Rhythmus der Wellen“</i>	Lernziele: Präsenz, Körperwahrnehmung, Selbstverbundenheit, innere Ruhe & Regulation Methoden: Stille Meditation, Atemfokus, Naturwahrnehmung
09.30-10.00	Morning circle & Embodiment Den Übergang gestalten	Lernziele: Präsenz, Übergänge Methoden: Sharing, Bewegung
10.00-11.30	Stress verstehen Automatische Stressreaktionen, eigene Muster und persönliche Trigger erforschen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Stresskompetenz + psych. Gesundheit)</i>	Lernziele: Erkennen individueller Stressmuster und Trigger, Stresskompetenz Methoden: Input, Fallbeispiel, Partnerarbeit, Reflexion
11.45-12.30	Selbstmitgefühl Grundlage für einen freundlichen Umgang mit sich selbst, innere Stärke und gelingende Beziehungen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Resilienz und Beziehungsfähigkeit)</i>	Lernziele: Freundlichen Umgang mit sich selbst entwickeln als innere Stärke von Resilienz, Klarheit und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen Methode: Input, Selbstmitgefühlspause (nach Kristin), Japanese Bowls (Video)
12.30-14.00	Mittagessen & Pause Wovon brauche ich Pause – und was nährt mich?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls & freie Pause
14.00-15.30	3-Minuten-Atemraum & Einstimmung	Lernziele: Übergang bewusst gestalten, Atem als Anker,

		Methoden: alltagstaugliche Kurzmeditation zur Regulation
14.30–15.30	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource für Selbstführung erleben <i>„Mit einer Frage gehen“</i>	Lernziele: Intuitive Selbstwahrnehmung & innere Orientierung und Klärung Methoden: Achtsames Gehen
15.45–17.00	Stärkendes Mindset entwickeln Alte Glaubenssätze hinterfragen, neue Perspektiven gewinnen & bewusst handeln	Lernziele: Glaubenssätze hinterfragen, Perspektiven erweitern, Selbstwirksamkeit stärken Methoden: Kurzinput, ABCD-Modell, Reflexion
Donnerstag	<i>Authentisch führen – Werte leben & Haltung zeigen</i>	
09.00–09.30	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Präsenz, Körperwahrnehmung, Verbundenheit stärken Methoden: Minute der Stille, Speed Dating, Spiegel-Übung
9:30–10:30	Mein Inneres Team – Innere Anteile erkennen und bewusst führen. Wer sitzt eigentlich mit am Tisch, wenn ich eine Führungsentscheidung treffe? <i>(Gesellschaftl. Aspekt: Förderung reflektierter, diversitätsbewusster u. menschlicher Führungskultur)</i>	Lernziele: Innere Anteile erkennen, Selbststeuerung stärken, Klarheit gewinnen Methoden: Kurzinput, systemische Einzelreflektion, Partneraustausch
10:45–11:30	Meine persönlichen Kernwerte – Orientierung für authentische Führung	Lernziele: Werte klären, Orientierung gewinnen, Authentizität stärken Methoden: Wertearbeit, Reflexion,
11:30–12:30	Meine Resilienzbiografie – persönliche Kraftquellen und Bewältigungsstrategien erkennen	Lernziele: Kraftquellen erkennen, Resilienz stärken, Erfahrungen würdigen Methoden: Biografiearbeit, Einzelreflexion, Austausch
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–14.30	3-Minuten-Atemraum Kurze Achtsamkeitspause zur Selbstwahrnehmung und Regulation	Lernziele: Selbstwahrnehmung & Regulation im Alltag Methoden: Kurzmeditation
14.30–15.30	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource für Selbstführung erleben <i>„In die eigene Kraft kommen – mit Rückenwind und Gegenwind“</i>	Lernziele: Ressourcen aktivieren, innere Kraft stärken, Selbstvertrauen fördern Methoden: Achtsamer Kraftspaziergang, Körperwahrnehmung, Naturerfahrung
15:30–16:30	Mein Resilienzrucksack – persönliche Kraftquellen für	Lernziele: Ressourcen sichern, Selbstfürsorge stärken, Transfer

	herausfordernde Situationen sammeln und stärken	Methoden: Visualisierung, Einzelarbeit, Transferübung
19.30–20.30	Yoga & Meditation am Abend für (Selbst-) Mitgefühl <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stressreduktion + Förderung psych. Gesundheit)</i>	Lernziele: Entspannung fördern, (Selbst-)mitgefühl entfalten Methoden: Impuls, Yoga & Meditation
Freitag	Mitnehmen, was trägt – Die eigene Führungshaltung verankern	
09.00–09.15	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Präsenz, Körperwahrnehmung, Verbundenheit stärken Methoden: Embodiment, Sharing
09.15–10.15	Achtsame Kommunikation Erfahrungen & Erkenntnisse der Woche reflektieren. Beziehungsgestaltung: Bewusste innere und äußere Kommunikationshaltung entwickeln	Lernziele: Kommunikation reflektieren, Präsenz stärken, Wertschätzung fördern Methoden: Impuls, Dialogübung, Austausch
10.15–10.30	Bewegte Pause mit Musik – authentic movement	Lernziele: Präsenz stärken, Lebendigkeit erfahren Methoden: Authentic Movement, Bewegungsimprovisation
10.30–12.00	Persönliches Führungsmanifest entwickeln Erkenntnisse, Werte und Führungsprinzipien aus der Woche zu einer individuellen Haltung verdichten <i>(Gesellschaftl. Aspekt: Förderung einer werteorientierten, partizipativen und zukunftsfähigen Führungskultur durch die Entwicklung einer persönlichen Führungshaltung).</i>	Lernziele: Haltung formulieren, Erkenntnisse integrieren, Transfer sichern Methoden: Schreibübung, Peer-Feedback, Transferplanung
12.00–13.00	Mittagessen & Pause	
13.00–14.00	Abschluss Feedback, Organisatorisches, Verabschiedung & Ausklang	Lernziele: Bewusster Abschluss des Bildungsurlaubs Methoden: Feedback & Orga
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Hinweis zum Seminarplan:

Die Unterbringung erfolgt im Hotel Friesenhof. Die Seminareinheiten finden im Haus des Kurgastes statt, das vom Hotel aus bequem zu Fuß erreichbar ist.

Programmänderungen vorbehalten. Pädagogische Anpassungen erfolgen nach Bedarf. Unterricht mit Theorie (60 %) und Praxis (40 %); theoretische Inhalte werden durch Übungen vertieft.

Zielgruppe: Frauen mit Führungsverantwortung sowie Frauen, die ihre Selbstführung und Wirksamkeit stärken möchten – angestellt oder selbständig.