



*“ Gesunde Menschen gestalten
gesunde Unternehmen ”*

Stefanie Siebe

Stressbewältigung 2.0

Leistungskatalog Seminare & Vorträge

Energiemedizin trifft Selbstführung –
der neue Weg aus Stress und Erschöpfung.

Über mich

Mein Name ist Stefanie Siebe.

Ich bin Mentorin für ganzheitliche
Stressbewältigung.

Mein Weg begann mit der Erkenntnis, dass
Dauerstress nicht nur krank macht, sondern uns
auch von uns selbst und anderen entfernt.

Meine Stärke liegt in der Verbindung von
Businessverständnis, Persönlichkeitsentwicklung
und energetischer Tiefenarbeit.



info@stefanie-siebe.de



+49 152-25610519i



https://stefanie-siebe.de



Stefanie Siebe

*“Mein Angebot ist die Stressbewältigung für eine
neue Zeit. Ganzheitliche, transformierende Impulse
für mehr Gesundheit, Miteinander und Erfolg in
Unternehmen.”*

Ganzheitlich. Energetisch. Wirksam.

Angebotsübersicht

Titel	Inhaltlicher Fokus	Dauer
<p>Die 8-Minuten-Pause – Stress regulieren. Energie aktivieren</p>	<p>Ursachen & Auswirkungen von Stress, Energiemanagement, Integration der 8-Minuten-Pause als Tagesroutine</p>	<p>Seminar 1 Tag 2 Tage</p>
<p>Selbstfürsorge als Superkraft – für eine gesunde Teamdynamik</p>	<p>Selbstfürsorge, Gedankenhygiene und Energiemanagement, Kommunikation unter Stress optimieren</p>	<p>Seminar 1 Tag</p>
<p>Teamsitzungen stressfrei und effizient gestalten - Struktur & Energie für gute Zusammenarbeit</p>	<p>Praktische Tools für stressfreie Organisation und effiziente Meetings , Kommunikation: Motivation & Widerstände, den "Raum halten"</p>	<p>Seminar 1 Tag</p>
<p>Stimme. Stimmung. Sympathie. Telefonieren mit Herz und Haltung</p>	<p>Kommunikationskompetenz, Umgang mit Stress am Telefon, energetische Selbstregulation, Sympathiefaktor</p>	<p>Seminar 1 Tag</p>
<p>Die 8-Minuten-Pause</p>	<p>Hintergrundstress erkennen, verstehen und ganzheitlich gegensteuern</p>	<p>Vortrag 60 Min</p>
<p>Die geheime Kraft von Umarmungen – Stressbewältigung in einer distanzierten Welt</p>	<p>Wirkung von Berührung, Verbindung und emotionaler Nähe auf Gesundheit und Stressregulation</p>	<p>Vortrag 60 Min</p>

Seminar:

Die 8-Minuten-Pause in der Praxis

Stress regulieren. Energie aktivieren.

Beschreibung

Besonders beruflich stark engagierte Menschen, Fach- und Führungskräfte geraten durch unbemerkten emotionalen Stress („Hintergrundstress“) häufig in ein Leistungstief, erleben Erschöpfung oder entwickeln gesundheitliche Probleme. Oft wird dieser Zusammenhang erst spät erkannt.

Für aufwändige Stressbewältigungsmaßnahmen fehlt es oft an Zeit – oder an Motivation!

In diesem lebendigen Seminar erfährst Du, wie Du mentale und körperliche Stressmuster frühzeitig erkennst und diese positiv beeinflusst.

Du lernst, wie Du mit einer **hochwirksamen 8-Minuten-Routine** aktiv gegensteuerst.

Inhalte / Themenschwerpunkte:

Stress verstehen:

- Entstehung sowie körperliche, mentale und zwischenmenschliche Folgen
- Persönliche Einstellungen und Lebensgewohnheiten als Stressverstärker
- WahrnehmungsfILTER und Glaubensmuster erkennen
- Frequenzen, Energiefluss & Stressbewältigung – eine neue Perspektive
- Der energetische Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf Körper & Verhalten selbst erleben, spüren und lenken
- Die wahre Bedeutung von innerer Ruhe & Gelassenheit

Die 8-Minuten-Pause als einfache, effektive Tagesroutine

- Selbstregulation bei Gefühlschaos & Drucksituationen
- Energetische Körper- und Entspannungsübungen für den Alltag
- Neue Gewohnheiten, die langfristig glücklicher machen

Seminar:

Die 8-Minuten-Pause in der Praxis

Stress regulieren. Energie aktivieren.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Fachkräfte, Vertriebsteam, ganze Teams

Format & Dauer:

1-Tagesseminar (Kompakt):

Ideal für einen ersten, praxisnahen Einstieg. Die Teilnehmenden erhalten direkt anwendbare Impulse, lernen die 8-Minuten-Pause als wirksames Tool kennen und erfahren erste körperlich-emotionale Erleichterung durch gezielte Übungen.

2-Tagesseminar (Intensiv):

Für alle, die tiefer einsteigen möchten. Hier ist mehr Raum für Reflexion, persönliche Fragestellungen und individuelle Stressmuster.

Erlernen der 3-2-1 Selbstsuggestion zur Tiefenentspannung in Sekunden (Empfehlenswert!)

Methoden:

Interaktiv, Präsentation, Flipchart, Pinnwand, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Meditation

Ziel / Nutzen:

Teilnehmende lernen, persönliche Stressoren frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern.

Das Ergebnis: mehr Gelassenheit, innere Klarheit, gesteigerte Leistungsfähigkeit, bessere Teamkultur – und ein neues Gefühl von Selbstwirksamkeit und innerer Zufriedenheit.

Besonderheiten:

Körper- & Mentalübungen, Energetischer Ansatz
Humorvoll, tiefgehend & interaktiv, Alltagstauglich

Teilnehmer-Feedback:

„Ich war überrascht, wie schnell ich in nur 8 Minuten zur Ruhe finden konnte. Die Methoden waren nicht nur neu für mich – sie haben auch richtig Spaß gemacht und mir gezeigt, wie viel in mir steckt.“

Seminar:

Selbstfürsorge als Superkraft – für eine gesunde Teamdynamik

Beschreibung:

Chronischer Stress ist nicht nur ein individuelles Problem – er beeinflusst das gesamte Teamklima, die Kommunikation und die Leistungsfähigkeit. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch mehr Selbstfürsorge und bewusste Kommunikation ein stabiles, wertschätzendes Miteinander schaffen – selbst in stürmischen Zeiten.

Inhalte / Themenschwerpunkte:

Selbstregulation als Grundlage für gelungene Teamarbeit

- Gedanken und Gefühle als Energiequelle – oder Energieräuber
- Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
- Verantwortung übernehmen: „Laune steckt an“
- Raus aus dem Drama-Dreieck: hin zu Selbstwirksamkeit

Teamgeist & Kommunikation unter Stress:

- Was macht ein echtes Team aus?
- Spannungsfeld: Individualität vs. Wir-Gefühl
- Entstehung von Konflikten und die Dynamik von „stiller Post“
- Triggerpunkte erkennen und bewusst damit umgehen
- Perspektivwechsel im Konflikt: Metaebene, Wertschätzung, Akzeptanz
- Situatives Kommunizieren: Was braucht mein Gegenüber wirklich?

Notfall-Tools für Krisenmomente

- Einfach umsetzbare Körper- und Atemübungen
- Impulse für energetische Klärung & innere Zentrierung

Seminar: Selbstfürsorge als Superkraft – für eine gesunde Teamdynamik

Zielgruppe:

Ganze Teams als Inhouse-Schulung
Teamleiter:innen und Führungskräfte

Format & Dauer:

1-Tagesseminar | Präsenz

Methoden:

Präsentation, Interaktiv, Sharing, Körperarbeit, kurze Meditationseinheiten

Ziel / Nutzen:

Stärkere Teams durch stärkere Einzelne.

Teilnehmende erkennen die Zusammenhänge zwischen innerem Stress und äußerem Verhalten – und lernen, mit sich selbst und anderen achtsamer, klarer und stabiler umzugehen. Das stärkt nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch die emotionale Intelligenz im Team.

Besonderheiten:

Systemisch-energetischer Ansatz

Interaktive Methoden & erfahrungsbasiertes Lernen

Körperorientierte Übungen für echte Veränderung

Teilnehmerstimme:

„Wir haben so viel mehr über uns selbst und die Wirkung unserer Kommunikation erfahren. Besonders die Tools zur emotionalen Selbstregulation und das Verständnis für Triggerpunkte im Team haben bei uns nachhaltig etwas verändert.“

Seminar: Teamsitzungen stressfrei und effizient gestalten -

Struktur & Energie für gute Zusammenarbeit

Beschreibung:

Unstrukturierte, endlose Teamsitzungen gehören zu den größten Zeitfressern im Unternehmensalltag – und sorgen oft für Frust statt Fortschritt.

Dieser Workshop zeigt praxisnah, wie Meetings zu produktiven, motivierenden Begegnungen werden.

Inhalte / Themenschwerpunkte:

- Effizienz beginnt bei der Vorbereitung
- Klare Struktur: Vorbereitung – Durchführung – Abschluss
- Fokus statt Ausschweifung: Meetingzeiten gezielt verkürzen
- Was bei Meetings motiviert – und was nicht
- Teilnehmer*innen wirklich ankommen lassen
- Umgang mit typischen Widerständen
- Wie man mit wenigen Fragen mehr Beteiligung erzeugt
- Nachhaltige Ergebnisse & gelebte Feedbackkultur
- Konstruktives Feedback geben und annehmen
- Verantwortung übernehmen & gezielt delegieren
- Vereinbarungen nachhalten: So bleibt's nicht nur bei Worten

Seminar: Teamsitzungen stressfrei und effizient gestalten -

Struktur & Energie für gute Zusammenarbeit

Zielgruppe:

Führungskräfte, Fachpersonal, Vertriebsteam, ganze Teams

Format & Dauer:

1-Tagesseminar | Präsenz

Methoden:

Präsentation, Gruppenarbeit, interaktiver Austausch, praktische Tools & Checklisten

Ziel / Nutzen:

Meetings werden effizienter, zielgerichteter und emotional positiver erlebt. Die Teilnehmenden gehen mit mehr Klarheit, Verantwortung und Motivation in zukünftige Besprechungen – für ein spürbar besseres Miteinander und mehr Umsetzungsstärke im Alltag.

Besonderheiten:

Kombination aus klarer Struktur und systemisch-energetischem Ansatz
Verbindung von innerer Haltung und äußerem Meetingprozess
Alltagsnahe, leicht umsetzbare Tools

Teilnehmerstimmen:

„Ich war überrascht, wie viel man mit kleinen Veränderungen in Meetings bewirken kann. Besonders der energetische Einstieg und die konkreten Checklisten waren für uns extrem hilfreich.“

Seminar: Stimme. Stimmung. Sympathie.

Telefonieren mit Herz und Haltung

Beschreibung:

Nicht jeder fühlt sich am Telefon wohl – manche haben sogar regelrecht Hemmungen, zum Hörer zu greifen. Dabei ist das erste Telefonat oft der Türöffner für eine gelungene Kundenbeziehung. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie auch in herausfordernden Gesprächen souverän und herzlich bleiben – und wie sie die eigene Unsicherheit nachhaltig lösen können.

Inhalte / Themenschwerpunkte:

Die Basis für einen guten Gesprächseinstieg:

- Einfache Gesprächstechniken, die Sicherheit geben
- Sympathische Begrüßung & die Wirkung von Stimme, Haltung, Atem
- Sympathische Sprache & klare Kommunikation
Nähe schaffen mit Worten, Informationen bedarfsgerecht weitergeben
- Mit einem guten Gefühl verabschieden – so bleibt man in guter Erinnerung

Der Perspektivwechsel als Schlüssel zur Kundenbindung:

- In welcher Lage befindet sich mein Gesprächspartner gerade?
- Kunden emotional abholen ohne sich zu verbiegen

Selbstregulation:

In eine gute Stimmung kommen – unabhängig vom Außen

- Souverän bleiben – auch wenn's schwierig wird:
- Eigene Gefühle erkennen und regulieren
- Nach dem Gespräch wieder in die eigene Mitte finden
Energetische, körperliche und mentale Methoden zur schnellen Regulation

Seminar: Stimme. Stimmung. Sympathie.

Telefonieren mit Herz und Haltung

Zielgruppe:

Innendienst, Kundenservice, Medizinische Fachangestellte, Auszubildende

Format & Dauer:

1-Tagesseminar | Präsenz

Methoden:

Präsentation, Körperübungen, mentale Entspannung, Interaktiv

Ziel / Nutzen:

Die Teilnehmenden lernen zum einen eine gute Gesprächs- und Informationsverarbeitung und zum anderen sich selbst vor, während und nach einem Gespräch besser zu regulieren. Dadurch entstehen entspanntere Telefonate, ein sympathischeres Auftreten – und zufriedene Kund:innen.

Besonderheiten:

Energetischer Ansatz trifft auf Gesprächskompetenz
Praktische Körper- und Entspannungsübungen
Humorvoll, interaktiv & alltagstauglich

Erfahrungswerte:

8 Jahre Coach für kunden- und patientenorientierte Telefonie
in einer Unternehmensgruppe – mit fundierter
Praxiserfahrung, vielen Erfolgserlebnissen und Aha-Momenten
für die Teilnehmenden.

Vortrag:

Die 8-Minuten-Pause

Stressbewältigung 2.0

Format: Impulsvortrag | Dauer: 60 Minuten | Präsenz

Zielgruppe: Führungskräfte, Vertrieb, Pflegepersonal, Teams

Beschreibung

Besonders beruflich stark engagierte Menschen, Fach- und Führungskräfte geraten durch unbemerkten emotionalen Stress („Hintergrundstress“) häufig in ein Leistungstief, erleben Erschöpfung oder entwickeln gesundheitliche Probleme. Für aufwändige Stressbewältigungsmaßnahmen fehlt es oft an Zeit – oder an Motivation!

Dieser lebendige Impulsvortrag vermittelt, wie man mentale und körperliche Stressmuster frühzeitig erkennt – und mit einer hochwirksamen 8-Minuten-Routine aktiv gegensteuert.

Inhalte

- Was Hintergrundstress wirklich bedeutet – und warum Burnout jede:n treffen kann
- Was haben Gedanken, Gefühle und Energie mit Stress zu tun
- Wie sich mit einfachen Körper- und Mentaltechniken das Nervensystem beruhigt
- Warum gerade Wenig-Zeit-Habende von dieser Methode profitieren
- Eine sofort umsetzbare Übung für den Alltag

Nutzen für die Teilnehmenden

- Reduktion von Anspannung, Nervosität und innerem Druck
- Erhöhte mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit
- Prävention von Erschöpfungszuständen und Burnout
- Spürbar mehr Energie – in nur 8 Minuten am Tag

Besonderheiten

Der Vortrag verbindet fundiertes Wissen mit sofort spürbarer Wirkung: ein energetisch ganzheitlicher Ansatz trifft auf pragmatische Methoden, die selbst in stressige Arbeitsroutinen passen.

Vortrag:

Die geheime Kraft von Umarmungen

Stressbewältigung in einer distanzierten Welt

Format: Impulsvortrag | Dauer: 60 Minuten | Präsenz

Zielgruppe: Führungskräfte, Teams

Beschreibung

In einer Welt, in der Leistung zählt, fehlt oft die echte Verbindung. Viele Menschen funktionieren – doch innerlich fühlen sie sich abgeschnitten: von ihren Gefühlen, von sich selbst, von Anderen.

Dieser Vortrag sensibilisiert auf berührende, humorvolle Weise für den Zusammenhang zwischen chronischem Stress und fehlender Nähe. Er zeigt, warum absichtslose, herzoffene Berührung kein Luxus ist, sondern ein Schlüssel für mehr innere Balance – gerade in Zeiten emotionaler Distanz und digitaler Kommunikation.

Inhalte

Die erstarrte Gesellschaft: Die Folgen von Distanz und Stress

Hintergrund Stress als Dauerdruck

Warum Zugehörigkeit und authentischer Kontakt essentiell für Gesundheit sind – auch im Arbeitskontext

Die heilsame Wirkung absichtsloser Berührungen

Eine neue Sichtweise auf Selbstfürsorge und Verbindung

Nutzen für die Teilnehmenden

- Aha-Momente über die eigene Stressdynamik und emotionale Entfremdung
- Mehr Bewusstsein für den Wert menschlicher Nähe im Alltag und Beruf
- Impulse für ein herzoffeneres Miteinander – beruflich wie privat
- Spürbare Entlastung durch emotionale Selbstfürsorge

Besonderheiten

Ein Vortrag, der Herz, Verstand und Körper anspricht:

Energetisch fundiert, gespickt mit lebendigem Storytelling, humorvoll und interaktiv. Tiefe Themen werden leicht, bewegend und praxisnah vermittelt – mit nachhaltig berührender Wirkung.