

STRATEGISCHES JUDOCOACHING: KLAR FÜHREN, KRAFTVOLL WIRKEN

Ein Workshop für Frauen in Führungsrollen oder auf dem Weg dorthin

In diesem Workshop wird Judo als körperlicher Erfahrungsraum genutzt, um strategisches Denken, Resilienz und Durchsetzungskraft ganzheitlich zu trainieren – mental, körperlich und emotional. Judo, die „Kunst des klugen Nachgebens“, basiert auf maximaler Effizienz und bewusster Kraftlenkung – ein Prinzip, das sich ideal auf moderne Führung übertragen lässt.

Strategisches Judocoaching verbindet Kampfkunst mit Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwahrnehmung und systemischem Coaching. Führungsthemen wie Klarheit, Wirkung und Balance werden nicht nur theoretisch vermittelt, sondern körperlich erfahrbar gemacht – direkt spürbar und nachhaltig wirksam.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die ihre Führungsrolle bewusst gestalten wollen. In einem geschützten Rahmen erleben die Teilnehmerinnen, wie sie mit innerer Klarheit, gezieltem Energieeinsatz und strategischem Handeln führen – nicht durch Härte, sondern durch bewusste Präsenz.



Inhalte des Workshops

Strategisches Handeln unter Druck: Techniken aus dem Judo als Trainingsfeld für klare Entscheidungen und kluges Reagieren in komplexen Situationen.

Körpersprache & Präsenz: Entwicklung einer souveränen, authentischen Ausstrahlung durch bewusste Körperhaltung und Bewegung.

Wirkungsvoll kommunizieren: Eigene Grenzen setzen, Standpunkte vertreten und Konflikte konstruktiv führen – mit innerer Klarheit und äußerer Ruhe.

Umgang mit Widerständen: Judo-Prinzipien wie „Nachgeben, um zu führen“ als Modell für den produktiven Umgang mit Widerstand und Spannungen.

Resilienz & Selbstführung: Innere Haltung stärken, mit Energie haushalten und sich selbst durch herausfordernde Situationen führen.

Führen mit bewusster Kraft: Wie gezielter Energieeinsatz, mentale Klarheit und körperliche Präsenz die eigene Wirkung als Führungskraft.

**JUDO LEHRT: NICHT HÄRTE, SONDERN
KLARHEIT BRINGT KRAFT.**

Was nehmen Sie mit?

- Gestärktes Selbstbewusstsein & Präsenz in Führungssituationen
- Mehr Durchsetzungsfähigkeit durch bewusste Kommunikation & Körpersprache
- Strategisches Denken & klare Entscheidungen unter Druck treffen
- Resilienz & innere Kraft nutzen, um mit Herausforderungen flexibel umzugehen
- Neue Handlungsspielräume entdecken – für sich selbst und im Team

Anmeldung & Information:

Der Workshop richtet sich an Frauen aus, die sich in beruflichen Veränderungs-, Übergangs- oder Positionierungsphasen befinden – sei es auf dem Weg in eine neue Rolle, in der Übernahme von Führung oder in der Klärung der eigenen beruflichen Ausrichtung. Es sind keine Vorkenntnisse in Judo erforderlich!

Gruppengröße: max. 10 Teilnehmerinnen

Ort: Boxstudio Room No. 9, Finkenwerder, Hamburg

Termin: 29. November 14-19 Uhr und 30. November 9.30 – 17 Uhr

Verpflegung: Für Speisen und Getränke wird gesorgt sein.

Voraussetzungen: bequeme, reißfeste Kleidung (Jeansjacke, Lederjacke, ...)

Kosten: 850,- Euro zzgl. 19% MwSt.

Anmeldung: https://calendly.com/mueller-otto/strategisches_judo_frauen

Trainerinnen-Team:

Dr. Stephanie Müller-Otto ist promovierte Psychologin und Sozialwissenschaftlerin sowie systemische Therapeutin und Organisationsentwicklerin. Seit 2012 arbeitet sie als Coach, Trainerin und Moderatorin mit dem Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und strategische Führung. Sie verbindet körperbezogene Psychotherapie, systemisches Coaching und Kampfsportelemente, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu begleiten. Ihre Arbeit basiert auf dem Prinzip, dass Körper, Denken und Fühlen untrennbar verbunden sind und Entwicklungen durch das bewusste Erleben und Erfahren neuer Handlungsmöglichkeiten entstehen.

Dr. Julia Borggräfe ist promovierte Juristin und Expertin für Transformations- und Veränderungsprozesse. Vor ihrer aktuellen Tätigkeit leitete sie als Abteilungsleiterin im Bundesministerium für Arbeit und Soziales die Abteilung Digitalisierung und Arbeitswelt und baute die Denkfabrik mit auf. Zuvor hatte sie leitende Führungsfunktionen in HR-Bereichen verschiedener Unternehmen in der Automobilbranche und dem Dienstleistungssektor inne. Ihr Beratungsschwerpunkt liegt in den Bereichen Strategie- und Organisationsentwicklung sowie Innovations- und Transformationsprozesse, insbesondere mit Fokus auf Fragestellungen der digitalen Transformation. Sie hat den 1. Dan im Judo und während ihrer Schul- und Studienzeit viele Jahre in der 1. Bundesliga Judo gekämpft.

**STRATEGISCHES JUDOCOACHING:
KLAR FÜHREN, KRAFTVOLL WIRKEN**