



STRATEGISCHES  
BOXCOACHING



# Leadership für Frauen, die nicht nur wirken – sondern bewegen

## Strategisches Boxcoaching für Frauen in Führung

Präsenz, Klarheit, Durchsetzungskraft!

## KLARHEIT, KRAFT, WIRKUNG

In der heutigen Arbeitswelt bewegen sich Frauen in Unternehmen oft in Spannungsfeldern zwischen Verantwortung, Erwartungen und Selbstpositionierung. Ob in Führungspositionen, Projektverantwortung oder auf dem Weg dorthin – es braucht Präsenz, Klarheit und Standfestigkeit, um Entscheidungen zu treffen, Konflikte konstruktiv auszuhalten und die eigenen

### DAS KONZEPT

Strategisches Boxcoaching bietet Frauen einen innovativen Erfahrungsraum, um sich diesen Herausforderungen körperlich wie mental zu stellen. Der Boxsport dient hier nicht dem sportlichen Wettbewerb, sondern

- als Medium zur Selbstreflexion,
- zur Stärkung der eigenen Haltung und
- zur Entwicklung neuer Kommunikations und Handlungsmuster

### ZIELE & NUTZEN

Eigene Muster im Umgang mit Konflikten, Entscheidungen und Konkurrenz erkennen und verändern Klarheit in der eigenen Rolle entwickeln und Grenzen bewusst wahrnehmen Durchsetzungskraft und Präsenz auf körperlicher Ebene erleben Neue Kommunikationsstrategien und Führungsverhalten erproben Selbstvertrauen stärken – in der Bewegung, im Denken und im Handeln

### METHODIK & HALTUNG

Das Format verbindet körperorientierte Übungen aus dem Boxtraining mit fundierten Coaching- und Reflexionsmethoden. Im Mittelpunkt steht das Erleben von Haltung, Präsenz und Grenzsetzung:

- Individuelle Themenbearbeitung
- Lernen voneinander in der Gruppe
- Übertragung der Erfahrungen in den beruflichen Alltag
- Keine sportliche Vorerfahrung notwendig

• • • *Boxing for the body.* • • • *Clarity for the mind.* • • • *Impact for leadership.* • • •

## ZIELGRUPPE & RAHMEN

### Für wen?

Frauen in Führungspositionen, mit Projektverantwortung oder auf dem Weg dorthin – aus Unternehmen, Organisationen und Konzernen

### Format:

- 1,5-tägiger Präsenz-Workshop
- Termin und Ort nach Absprache
- Inhouse oder extern möglich

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Keine Vorerfahrung im Boxen erforderlich
- Bequeme sportliche Kleidung genügt

### Präsenz stärken

### Klarheit gewinnen

### Handlungsspielräume erweitern

### Durchsetzungskraft erleben

### CONTACT

[www.strategisches-boxcoaching.de](http://www.strategisches-boxcoaching.de)  
[mail@dr-mueller-otto.de](mailto:mail@dr-mueller-otto.de)  
[mail@strategisches-boxcoaching.de](mailto:mail@strategisches-boxcoaching.de)  
mobil +49 1578 4522669



## LEITERIN STRATEGISCHES BOXCOACHING

**Dr. Stephanie  
Müller-Otto**

### Dr. Stephanie Müller-Otto

ist promovierte Psychologin, 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 nachhaltige Entwicklungen erst durch das bewusste Erleben und Erfahren **neuer Handlungsmöglichkeiten** entstehen.



Kamaljeet Kaur



Mehak Kaur

## BOXCOACHING CO-TRAINERINNEN

Kamaljeet Kaur

- Boxtrainerin im Zanshin Dojo in Hamburg seit 2014 und im Legacy Pinneberg seit 2012
- Wettkampf-Boxerin seit 12 Jahren
- Schwarzgurt im Kickboxen

Mehak Kaur

- Boxtrainerin im Zanshin Dojo in Hamburg seit 2014
- Wettkampf-Boxerin seit 12 Jahren
- Schwarzgurt im Kickboxen