

**Seit 2023 begleitet Caroline Günther
Mitarbeitende der Universität Göttingen im Rahmen des
betrieblichen Gesundheitsmanagements mit mehreren Workshops pro Jahr.**

Mut-Workshop:

Gesunde Abgrenzung im Arbeitsalltag – Grenzen setzen, klar und kraftvoll

Warum gesunde Abgrenzung wichtig ist:

Gesunde Grenzen sind unverzichtbar – sowohl im Berufsleben als auch privat. Sie bewahren vor Überforderung, fördern klare Kommunikation und bilden die Basis für gegenseitigen Respekt. Dennoch fällt es vielen schwer, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, klar zu kommunizieren oder nachhaltig zu wahren.

Caroline Günther bringt in diesem Workshop ihre eigens entwickelte **8S-Mutformel** ein – eine Methode, die in acht praxisnahen Schritten zeigt, wie persönliche Grenzen erkannt, geschützt und gestärkt werden können. Diese Formel verbindet Strategie mit Gefühl und bietet einen praktischen Kompass, um gesunde Abgrenzung im Alltag zu integrieren.

Workshop-Ziele und Inhalte:

Mithilfe der **8S-Mutformel** lernen die Teilnehmenden:

- **Eigene Grenzen bewusst wahrzunehmen** und die dahinterliegenden Bedürfnisse zu verstehen.
- **Hindernisse zu erkennen** und selbstkritisch zu hinterfragen, warum das Grenzen setzen schwerfällt.
- **Strategien für achtsame und effektive Abgrenzung** zu entwickeln.
- **Grenzen klar und wohlwollend zu kommunizieren** – Schritt für Schritt.
- **Die eigenen Ressourcen zu stärken**, um langfristig für innere Balance zu sorgen.

Der Workshop kombiniert **praxisorientierte Übungen**, reflektierende Impulse und einen wertschätzenden Austausch, sodass die Teilnehmenden erste, individuell passende Ansätze für gesunde Abgrenzung entwickeln können.

Ergebnisse des Workshops:

- Ein klarer, strukturierter Leitfaden für gesunde Abgrenzung.
- Konkrete Techniken, die sofort im Arbeitsalltag umsetzbar sind.
- Eine stärkere innere Haltung, die Überforderung vorbeugt und für mehr Balance sorgt.

Die Teilnehmenden gewinnen nicht nur Klarheit über ihre Grenzen, sondern entwickeln die Fähigkeit, diese klar, kraftvoll und mit Wohlwollen zu vertreten – beruflich wie privat.

Über die Referentin:

Caroline Günther, bekannt als „DEINE Mutlerin“, ist die Entwicklerin der 8S-Mutformel – einer ganzheitlichen Methode, die Strategie und Gefühl verbindet, um persönliche Klarheit und Balance zu fördern.

Mit über 20 Jahren Erfahrung in Führungspositionen und Coaching weiß sie, wie wichtig gesunde Abgrenzung ist – sei es in der Führung, im Team oder im Privatleben. Ihre Workshops sind geprägt von klaren Impulsen, inspirierenden Perspektiven und individuell anwendbaren Ansätzen.

Warum dieser Workshop wertvoll ist:

- **Stärkung der individuellen Resilienz** und Abgrenzungsfähigkeit.
- **Förderung einer wertschätzenden Kommunikationskultur.**
- **Prävention von Stress und Überlastung** – für mehr Balance und Effektivität im Team.

Workshop-Leitsatz:

„Gesunde Grenzen setzen – für mehr Klarheit, Respekt und Balance.“

Machen Sie den ersten Schritt:

Nutzen Sie die **8S-Mutformel**, um Mitarbeitende nachhaltig bei der Integration gesunder Abgrenzung in ihren Alltag zu unterstützen.

Kontakt:

Caroline Günther
CG-Caroline Günther GmbH
DEINE Mutlerin
Mutivatorin – AndersrumDenkerin – KraftGeberin

Forstum 32
52134 Herzogenrath

Tel.: +49 178 7862139
E-Mail: mail@deine-mutlerin.de



DEINE MUTLERIN
Caroline Günther



**Seit 2023 begleitet Caroline Günther
Mitarbeitende der Universität Göttingen im Rahmen des
betrieblichen Gesundheitsmanagements mit mehreren Workshops pro Jahr.**

Mut-Workshop: Gesunde Selbstführung

Klarheit schaffen, Balance finden, kraftvoll handeln

In einer Welt voller Anforderungen, Komplexität und ständiger Veränderung wird gesunde Selbstführung zur Schlüsselkompetenz für einen souveränen Umgang mit den täglichen Herausforderungen. Besonders in der universitären und akademischen Arbeitswelt, wo Eigenverantwortung und Stressbewältigung eine zentrale Rolle spielen, hilft gesunde Selbstführung, die eigenen Ressourcen gezielt einzusetzen, Entscheidungen bewusst zu treffen und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Warum ist gesunde Selbstführung essenziell?

Gesunde Selbstführung ist die Fähigkeit, bewusst zu steuern, wie wir denken, fühlen und handeln – insbesondere in belastenden Situationen. Sie bietet nicht nur individuelle Vorteile, wie Klarheit und innere Stärke, sondern stärkt auch die Zusammenarbeit im Team und fördert eine lösungsorientierte, resiliente Kultur.

Das erwartet Sie im Workshop:

Basierend auf der bewährten **8S-Mutformel**, einer von Caroline Günther entwickelten Methode, lernen die Teilnehmenden, wie sie Balance und Klarheit nachhaltig in ihren Alltag integrieren können. Die **8S-Mutformel** vereint Strategie und Emotionen und führt in acht klaren Schritten durch die wichtigsten Aspekte gesunder Selbstführung.

Workshop-Inhalte und Ziele:

- Persönliche Stärken und Ressourcen erkennen und gezielt nutzen.
- Stressmuster und innere Blockaden identifizieren und lösen.
- Emotionen regulieren, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.
- Entscheidungen mutig und strategisch treffen.
- Werkzeuge an die Hand bekommen, um Klarheit und Balance langfristig zu fördern.

Durch praxisnahe Impulse, interaktive Übungen und inspirierenden Austausch wird die Methode erlebbar und direkt anwendbar gemacht.

Das nehmen Sie mit:

- Eine klare, praxistaugliche Struktur für gesunde Selbstführung.
- Techniken, um den Fokus zu bewahren und sich selbst besser zu steuern.
- Eine gestärkte innere Haltung, die sich positiv auf Entscheidungen und Beziehungen auswirkt.
- Impulse, um die eigene Resilienz zu fördern und Herausforderungen aktiv zu gestalten.

Was macht diesen Workshop besonders?

Caroline Günther – bekannt als „DEINE Mutlerin“ – bringt nicht nur über 20 Jahre Führungserfahrung in verschiedenen beruflichen Kontexten mit, sondern auch tiefes Wissen über das Nervensystem, seine Rolle bei Stressbewältigung und emotionaler Regulation. Als Mutter von drei mittlerweile erwachsenen Kindern kennt sie die Herausforderungen, die sich zwischen beruflichen Anforderungen und persönlicher Verantwortung ergeben.

Diese einzigartige Kombination aus beruflicher Expertise, persönlicher Erfahrung und ihrem Wissen über ganzheitliche Zusammenhänge macht sie zu einer authentischen und empathischen Begleiterin. Ihre **8S-Mutformel** verbindet Strategie und Emotionen auf eine Weise, die nicht nur Raum für Reflexion und Wachstum schafft, sondern auch interaktiv und praxisorientiert erlebbar ist. Teilnehmende profitieren von konkreten Impulsen, die sie direkt in ihren (Berufs-)Alltag integrieren können – für mehr Klarheit, Balance und Handlungsfähigkeit.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Dieser Workshop richtet sich an Studierende, wissenschaftliche Mitarbeitende, Lehrende und Führungskräfte in der Hochschulwelt, die:

- ihre **Selbstführungskompetenzen** stärken und dadurch auch andere inspirieren und führen möchten.
- Strategien für den Umgang mit Stress und Komplexität suchen.
- eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden finden wollen.
- erkennen, wie ganzheitliche Selbstführung nicht nur den Umgang mit sich selbst, sondern auch das menschliche Miteinander nachhaltig verbessert.

Die Prinzipien der gesunden Selbstführung wirken sich positiv auf Entscheidungsprozesse, die Zusammenarbeit in Teams und die persönliche Resilienz aus und fördern eine wertschätzende, lösungsorientierte Kultur.

Key Benefits für Universitäten:

- Förderung der mentalen Gesundheit und Resilienz.
- Unterstützung der Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit von Studierenden und Mitarbeitenden.
- Stärkung einer positiven, nachhaltigen und leistungsfähigen Universitätskultur.
- Förderung eines bewussten und wertschätzenden Umgangs im menschlichen Miteinander.

Workshop-Leitsatz:

Gesunde Selbstführung – Klarheit schaffen, Balance finden, ganzheitlich und kraftvoll handeln.

Kontakt:

Caroline Günther

CG-Caroline Günther GmbH

DEINE Mutlerin

Mutivatorin – AndersrumDenkerin – KraftGeberin

Forstum 32

52134 Herzogenrath

Tel.: +49 178 7862139

E-Mail: mail@deine-mutlerin.de