



NEWAIR

Somatic Self-Leadership



6 Monate Online | 20 Module
Community & Praxis-Transfer

Somatic Self-Leadership

FÜHRUNG BEGINNT IM NERVENSYSTEM

Kommt Dir diese Situation bekannt vor?

Als Führungskraft hast Du eine gute Vorstellung von guter Führung:

- klar kommunizieren,
- unter Druck ruhig bleiben,
- Gelassenheit ausstrahlen,
- zuhören - offen bleiben,
- zeitnah Entscheidungen treffen,
- Menschen Orientierung geben - auch in stürmischen Zeiten



Doch wie oft reagiert Dein Körper schneller als der Kopf ...

- Dein Atem wird flacher.
- Deine Stimme verändert sich.
- Du sprichst schneller oder schärfer.
- Dein Blick wird enger.
- Dein Denken beschleunigt sich - oder ist blockiert.
- Dein Körper geht in Anspannung.

Du reagierst mit Kontrolle, wirst impulsiver, strengst Dich mehr an, wirst ungeduldig, funktionierst auf Autopilot, fokussierst Dich nur noch auf die Bedürfnisse anderer oder ziehst Dich zurück ...



Der Somatic Leadership Ansatz

RESILIENTE FÜHRUNG FROM THE INSIDE OUT

Warum Führung heute im Nervensystem beginnt

Führung findet heute unter Druck, in einem schnellen Tempo, in hybriden Teams und mitten in der KI-Transformation statt. Ängste vor der Zukunft, Unsicherheiten, Konflikte, Omnikrisen und ständige Anpassungsprozesse zehren buchstäblich an den Nerven von Mitarbeitenden, Lieferanten und Kunden. Das hat Auswirkungen auf Produktivität und Wohlbefinden.

Die Folgen sind:

- Hohes Stressempfinden
- Überforderung
- Mentaler Overload
- Emotionales Ungleichgewicht

Aus diesem Grund beginnt Somatic Leadership mit einem Paradigmenwechsel und einer wesentlich grundlegenden Frage:

„Aus welchem Zustand heraus führe ich gerade?“



Im NewAIR Leadership-Ansatz übersetzen wir das Modell der Autonomen Leiter nach Stephen Porges in den Führungsalltag. Es zeigt, wie unser Nervensystem zwischen Sicherheit, Gefahr und Überforderung organisiert ist – und warum unter Stress selbst gute Leadership-Tools, Kommunikationstechniken und kreative Methoden oft nicht mehr greifen.

Wenn der Körper von Gestaltungskraft auf Schutzreaktion umschaltet, braucht Führung zuerst Regulation, Orientierung und Sicherheit.

Somatic Self-Leadership

6 MONATE & 3 ETAPPEN IM ÜBERBLICK

Wie ist Deine Leadership-Journey aufgebraut?

In drei Entwicklungsphasen lernst Du, die vier Gestaltungselemente von Somatic Leadership für Deine Selbst- und Co-Regulation einzusetzen und auf die zukunftsfähige Gestaltung von Mitarbeiterführung, Team-Performance und Organisation zu übertragen.



Etappe 01

Bei Dir beginnen |

Den eigenen Green Room aufbauen

Du verstehst, warum Führung im Nervensystem beginnt – und lernst, die vier Gestaltungselemente von Somatic Leadership "Wahrnehmung, Orientierung, Regulation und Verkörperung" auf deine Selbstführung anzuwenden.



Etappe 02

Führung verkörpern |

Somatic Leadership praktisch anwenden

Über NewAIR Micro-Protokolle überträgst Somatic Self-Leadership in reale Führungs- und Arbeitssituationen. Du verkörperst resiliente Führung in Meetings, Arbeitsorganisation und Veränderungsprozessen.



Etappe 03

Zukunft gestalten |

Die Integration auf den 4 Wirkebenen der Führung

Du überträgst Somatic Leadership auf Deine organisationale Rollenvielfalt und verbindest sie mit den 4 Wirkebenen: ICH - DU - WIR - ES. Dabei stärkst Du Krisenkompetenz, Future-Skills und Human Touch in der KI-Transformation.

WAHRNEHMEN · ORIENTIEREN · REGULIEREN · VERKÖRPERN

Alles auf einen Blick

Deine Somatic-Self-Leadership Journey



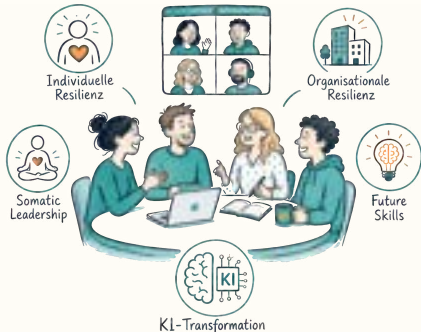
6 Monate Live-Sessions - 20 Module via Zoom

- 1 Onboarding-Modul zum Ankommen und Ausrichten
- 12 Kernmodule à 3 Stunden
- 3 Module Breathe & Lead à 90 Min
- 3 Module KI, Digitale Resilienz & Human Touch à 90 Min
- 1 Transfer-Modul zur Integration
- In jedem Modul gibt es Zeit für Fragen & Supervision



12 Monate NewAIR Online-Campus

- mit Lern-Videos und Vertiefungs-Materialien
- Übungen und Anleitungen für die Praxis



12 Monate NewAIR Community

- mit Impulsen zu unseren Themen
- 2 monatlichen Live-Sessions à 60 Minuten
- auch noch 6 Monate nach dem Kurs - für Vertiefung, Praxistransfer und Dranbleiben

Lust auf 1:1 Coaching oder Vertiefungen in Präsenz?

Wir erstellen mit Dir ein individuelles Vertiefungskonzept, abgestimmt auf aktuellen Entwicklungsziele, Bedürfnisse und Ressourcen.

**MONEY
SAVING
TIPS**

EINMALZAHLUNG

4.950 €

zzgl. MwSt.

RATENZAHLUNG

4 × 1.300 €

zzgl. MwSt.

**6 Monate
Somatic Leadership**

> REGISTRATION

**Beratungsgespräch &
Fördermöglichkeiten**

> REGISTRATION

Wer Dich begleitet ...

... UND WELCHEN MEHRWERT WIR BIETEN

Erfahrung, Materialien und eine gewachsene Praxislandschaft

NewAIR Somatic Self-Leadership wird von Ella Gabriele Amann und Stefanie Bay begleitet. Wir verbinden langjährige Erfahrung in Angewandter Resilienzförderung, Somatic Experiencing (SE), Atemarbeit, Future Skills Development, KI-Transformation und trauma-informierter Prozessbegleitung.

Du erhältst Zugang auf über 30 Jahre Entwicklungsarbeit und einer gewachsenen Lern- und Praxislandschaft aus unseren Methoden, Fach-Publikationen, Handbüchern, Handouts, Reflexionsfragen, Micro-Protokollen, Sketchnotes, Übungen und Vertiefungsmaterialien.

So kannst Du das Gelernte nicht nur verstehen, sondern wiederholen, vertiefen und Schritt für Schritt in Deinen Alltag übertragen.



Stefanie Bay

Partnerin von NewAIR Business & Leadership, Mitentwicklerin der NewAIR Somatic Self-Leadership Journey, RZT®-Lehrtrainerin und Gründerin von Life Bay®. Als Coach, Personal- und Organisationsentwicklerin begleitet sie seit über 10 Jahren Führungskräfte, Teams und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Dabei verbindet sie wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsdiagnostik, systemische Beratung und Resilienzarbeit mit MBSR, Atemarbeit, Embodiment und Somatic Experiencing®. Ihr Fokus: Menschen in Verantwortung dabei zu unterstützen, Selbstführung, Präsenz und Regulation als Grundlage wirksamer Führung zu entwickeln – und im Alltag wirksam werden zu lassen.



Ella Gabriele Amann

Entwicklerin des Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®, Gründerin des ResilienzForum und der impro live! Akademie. Initiatorin der Stiftung ResilienzForum und Entwicklerin von NewAIR Business & Leadership.

Seit über 30 Jahren entwickelt sie systemisch-integrative Ansätze für Resilienzförderung, Future Skills Development, Angewandte Improvisation, Selbstorganisation und moderne Führungsentwicklung. Ihr Fokus: Resilienz interaktiv und lebendig so zu vermitteln, dass sie verständlich, erlebbar, verkörperbar und im Alltag wirksam wird.

Somatic Self-Leadership

FÜR WEN IST DIESE JOURNEY?

*Und wie Du Somatic Self-Leadership
in Deinem Arbeitsfeld nutzt*



NewAIR Somatic Self-Leadership richtet sich an Menschen, die Verantwortung tragen – für sich selbst, für andere, für Teams, Projekte, Organisationen oder Entwicklungsprozesse.

- **Führungskräfte:** Du lernst, in Meetings, Konflikten, Entscheidungen und Veränderungsprozessen präsenter zu bleiben, Containment zu halten und Dein Team zurück in Orientierung und Handlungsfähigkeit zu begleiten.
- **Selbstständige Unternehmer:innen:** Du stärkst Deinen persönlichen Green Room, Deine Selbstregulation, Entscheidungsfähigkeit und Recovery-Rhythmen – damit Du Dein Business aus Klarheit und Gestaltungskraft führst.
- **Projektleiter:innen:** Du lernst, Dynamik, Spannung und Unklarheit früher zu erkennen, Projektkommunikation bewusster zu führen und Orientierung unter Druck zu geben.
- **Kita-Leitungen und soziale Einrichtungen:** Du stärkst Deine Fähigkeit, Sicherheit, Präsenz und Orientierung in einem emotional anspruchsvollen Alltag zu halten – für Dich, Dein Team und Dein System.
- **HR, Personalentwicklung und Organisationsentwicklung:** Du lernst Somatic Leadership nicht nur als Konzept kennen, sondern verkörperst es zuerst selbst. So kannst Du später besser einschätzen, wie Resilienz, Future Skills und Human Touch in Deiner Organisation wirksam eingeführt werden können.
- **Trainer:innen, Berater:innen und Coaches:** Du stärkst Deine eigene Selbstregulation, Präsenz und Containment-Fähigkeit für die Arbeit mit belasteten Zielgruppen.



Diese Journey ist keine Train-the-Trainer-Ausbildung zur direkten Weitergabe der Inhalte, sondern ein Entwicklungsraum für Deine eigene professionelle Stabilität und Wirksamkeit. Wenn Du die Inhalte selbst weitergeben möchtest, dann informieren wir Dich gerne über unsere NewAIR Business & Leadership-Partner-Programme.



Der Nutzen & Impact

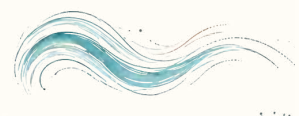
Schaffe die neurobiologischen Grundlage für Deine Zukunftsfähigkeit

Kompetenz-Update für Führungskräfte

- klarer entscheiden unter Druck
- weniger aus Autopilot und Stressmustern reagieren
- Konflikte regulierter führen
- Pflege einer zeitgemäßen Unternehmenskultur
- Klarheit im täglichen Umgang mit dem Ungewissen
- Glaubwürdige Präsenz und
- Human Touch in der KI-Transform

Wirkung auf Mitarbeitende

- mehr Orientierung in fortlaufenden Veränderungsprozessen
- mehr Beteiligung und psychologische Sicherheit in der Teamarbeit
- bessere Kommunikation, weniger Konflikte und Reibungsverluste
- Offenheit für Lernprozesse
- Steigerung der Selbstorganisation



Effekte für die Organisationen

- Stärkung der Mitarbeiterbindung
- Erhöhung von Produktivität durch kontinuierliche Verbesserung und
- Optimierung von Arbeitsprozessen
- Performance ohne auszubrennen
- Steigerung von Innovations- und Anpassungsfähigkeit
- Attraktivität als Arbeitgeber

Termine Herbst 2026

6 Monate Online Live Training



Termine Herbst 2026

Di 27. Sept - Di 02. Feb.,
jeweils 18-21 Uhr

- Di 29. Sept KICK OFF
- Di 06. Oktober
- Di 13. Oktober
- Di 20. Oktober (Atem/KI)
- Di 27. Oktober
- Di 03. November
- Di 10. November
- Di 17. November (Atem/KI)
- Di 27. November
- Di 01. Dezember
- Di 08. Dezember
- Di 15. Dezember (Atem/KI)
- Di 22. Dezember
- Di 05. Januar
- Di 12. Januar
- Di 19. Januar
- Di 02. Feb. INTEGRATION

Termine Frühjahr 2027

Di 23. Feb. - Di 29. Juni,
jeweils 18-21 Uhr

- Di 23. Februar KICK OFF
- Di 02. März
- Di 09. März
- Di 16. März (Atem/KI)
- Di 23. März
- Di 06. April
- Di 13. April
- Di 20. April (Atem/KI)
- Di 27. April
- Di 04. Mai
- Di 11. Mai
- Di 18. Mai (Atem/KI)
- Di 25. Mai
- Di 01. Juni
- Di 08. Juni
- Di 15. Juni
- Di 29. Juni INTEGRATION

Hinweis: Die NewAIR Community-Live-Impulse sind 2 x monatlich Mi, 19:00 - 20:00 Uhr



Was passiert, wenn ich einen Termin verpasse?

Du kannst verpasste Module in einem späteren Durchgang nachholen. Über Community, Online-Campus und Lernbuddy bleibst Du auch zwischen den Terminen gut angebunden.

Somatic Self-Leadership Journey

6 MONATE - 20 LIVE-MODULE & ONLINE COMMUNITY



6 Monate Intensive
Somatic Leadership

> REGISTRATION

Beratungsgespräch &
Fördermöglichkeiten

> REGISTRATION

NewAIR Community
1 Monat kostenlos

> REGISTRATION

NEXT STEPS



Stefanie Bay

Programmleitung, NewAIR Partner
Breathe & Lead for Somatic Resilience
Life Bay® Journey

Ella Gabriele Amann

Programmleitung und Entwicklung
NewAIR Business & Leadership

www.Somatic-Self-Leadership.com

Ziel des Erstgesprächs:

Passung prüfen, Zielbild klären, Pilotdesign festlegen.

Unsere Leitfragen:

- Welche Führungsrollen sind aktuell am stärksten unter Druck?
- Wo zeigt sich „Dauer-On“ konkret (Meetings, Konflikte, Krankheitstage, Fluktuation, Fehlentscheidungen)?
- Welche Veränderungsprozesse (KI, Reorganisation, Wachstum, Sparprogramme) laufen parallel?
- Welche Erfolgskriterien sind für euch relevant (z. B. Fokus, Fehlzeiten, Retention, Teamklima, Entscheidungsqualität)?



- Jetzt Termin vereinbaren
- 20 Min. via Zoom

Über die ResilienzForum Akademie

Die ResilienzForum Akademie entwickelt seit über 15 Jahren systemisch-integrative Aus- und Weiterbildungs-Programme für resiliente Führung, Teams und Organisationen.

Das NewAIR Business & Leadership-Programm mit dem Fokus Neue Arbeitswelt und Somatic Leadership führen wir für Unternehmen und Multiplikatoren seit 2020 als Online und Präsent-Training durch.

Kontakt



+49 (30) 966 003 89



info@ResilienzForum-Akademie.com



Stiftung ResilienzForum
| ResilienzForum Akademie
Mehringdamm 61
10961 Berlin



www.ResilienzForum-Akademie.com