



27. bis 29. August 2026

SommerSpecial 2026

Tag 3 | Mit Körperkompetenz überzeugen

**Situationen durch bewussten Umgang mit
Körpersignalen meistern**

29. August 2026 | Berlin

Inhalte

„Ich denke, also bin ich.“ Dieser berühmte Satz des französischen Philosophen René Descartes beruht auf der Annahme, dass es zwischen Geist und Körper eine strikte Trennung gibt. Die moderne Psychologie und Neurowissenschaften zeigen jedoch auf, dass dem nicht so ist. Unser Nervensystem und unsere körperliche Verfassung bestimmen maßgeblich, wie wir fühlen, denken und agieren.

Häufig lässt sich im Arbeitsalltag beobachten, dass in herausfordernden Situationen das Handlungs- und Argumentationsspektrum schrumpft. Der Grund ist biologischer Natur: Sobald unser Nervensystem Stress registriert, schaltet das Gehirn auf eine Art Autopilot. Komplexe oder kreative Denkprozesse sind dann nicht mehr möglich. Die somatischen Zeichen sind meist: beschleunigter Herzschlag, flache Atmung und Muskelanspannung. Genau hier setzt der wissenschaftliche Ansatz des Embodiments an.

In diesem Seminar lernst du die Fähigkeit, körperliche Reaktionen frühzeitig und präzise wahrzunehmen. Du erfährst, wie du über gezielte physische Impulse wie Haltung und Atmung deine Emotionen aktiv regulieren kannst. Dadurch gelingt es dir, auch in kritischen Momenten den Zugriff auf dein kognitives Potenzial aufrechtzuerhalten, authentisch zu agieren und deine Handlungsspielräume spürbar zu erweitern.

Die Inhalte des Seminars:

- Zusammenspiel von Körper, Emotion und Denken verstehen (Embodiment)
- Körpersignale als Schlüssel für Selbststeuerung wahrnehmen (Interozeption)
- Emotionen als kraftvolle Ressource nutzen
- Emotionen über den Körper regulieren (Atmung, Haltung, Bewegung)
- Entwicklung konkreter alltagstauglicher Strategien für innere Klarheit, äußere Präsenz und mehr Selbstwirksamkeit.

Seminar-Methoden

Das Seminar basiert auf einem Wechselspiel von theoretischen Inputs und Demonstrationen im Plenum (um Anhaltspunkte für die eigene Reflexion zu schaffen), praxisorientierten Rollenspielen und Übungen in Kleingruppen (um Erlerntes auszuprobieren und zu verfeinern) sowie Reflexionen (um den Transfer in das eigene Handeln zu unterstützen).

Trainerin

Romy Weimann



Nach meinem Studium der vergleichenden Literaturwissenschaften, Kommunikationsforschung und Psychologie an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn zog es mich zunächst in die Medien-Branche. Später arbeitete ich für einen großen deutschen Zeitungs-Verlag – zuletzt als Führungskraft einer von mir gegründeten Abteilung für digitale Prozesse und Produkte.

In dieser Zeit habe ich gelernt, dass technischer Wandel und Struktur-Änderungen nur dann gelingen, wenn der Mensch im Mittelpunkt steht. Ein respektvoller Umgang und ein wertschätzender Austausch sind die Basis für eine erfolgreiche Unternehmung.

Als ausgebildete systemische Coachin und Mediatorin bin ich seit April 2026 Teil des Teams der MEDIATOR GmbH. Meine Schwerpunkte liegen im Gestalten von Zusammenarbeit, im Change-Management und im Führungskräfte-Coaching.

Überlick über das SommerSpecial 2026

Interessenorientiert verhandeln | 27. August 2026

Intelligent entscheiden | 28. August 2026

Mit Körperkompetenz überzeugen | 29. August 2026

Alles auf einen Blick

Wann und wo findet das SommerSpecial „Mit Körperkompetenz überzeugen“ statt?

29. August 2026

Seminarzeiten: 09:00-17:00 Uhr

[MEDIATOR GmbH](#) | Bölschestr. 114 | 12587 Berlin

Wie ist der Preis und was ist darin enthalten?

Die Seminare sind einzeln oder als Paket buchbar:

- Ein Seminartag: **490,00 €** (zzgl. MwSt.)
- Zwei Seminartage: **790,00 €** (zzgl. MwSt.)
- Drei Seminartage: **990,00 €** (zzgl. MwSt.)

Darin enthalten sind:

- Teilnahme am Seminar inkl. Seminarunterlagen
- Verpflegung mit Snacks und Getränken
- Teilnahmebescheinigung

Bitte kümmere dich selbst um:

- Anreise und Abreise
- Unterkunft bei Bedarf

Hotel- und Pensionsvorschläge in Friedrichshagen:

Für deine Unterbringung steht das Hotel Spree-Idyll, Müggelseedamm 70, 12587 Berlin | Tel.: +49 (0)30 64 19 400 | hotel@spree-idyll.de | www.spree-idyll.de ... | ... mit Blick aufs Wasser am Morgen ... | zur Verfügung.

Wer es lieber klein und gemütlich haben möchte, der kann sich auch gerne in der Müggelseepension, Josef-Nawrocki-Str. 12, 12587 Berlin einquartieren. Tel.: +49 (0)30 64 09 03 26 | kontakt@mueggelseepension.de | www.mueggelseepension.de

Bei Rückfragen oder weiteren Informationsbedarfen, z.B. zur Anreise oder zum Ablauf, zögere bitte nicht, dich bei uns zu melden.

Wie bezahle ich?

Für das Seminar bzw. die Seminare erhältst du vor Seminarbeginn von uns eine Rechnung per E-Mail.

Bis wann kann ich mich anmelden?

Wir freuen uns über eine Anmeldung bis zum **17. August 2026**.

Melde dich bitte **HIER** an.

Kontakt

MEDIATOR GmbH Mediation – Konfliktberatung

Bölschestraße 114 | 12587 Berlin

Tel. +49 (0) 30 / 64 09 28 09 | Fax: +49 (0) 30 / 64 09 28 05

E-Mail: info@mediatorgmbh.de | www.mediatorgmbh.de