

# KLARHEIT & MENTALE STÄRKE

nur wer sich selbst gut führt, kann  
andere gut führen



## Meilenstein 1:

**Es sind mehrere Bereiche, in denen wir Klarheit erlangen müssen,  
damit daraus klare Strukturen  
und Prozesse etabliert werden können.**

Ein zentrales Thema in der Arbeit von Claudia Nover ist die Mentale Stärke und das Selbstmanagement. Ein wichtiges Fundament für beruflichen und privaten Erfolg.

## **DIE HERAUSFORDERUNG**

Fehlende Klarheit hat eine unglaublich unterschätzte Wirkung auf uns selbst und damit verbunden auch auf den beruflichen Alltag.

**Misserfolge, Rückschläge und Fehlentscheidungen resultieren nicht selten aus nicht vorhandener Klarheit.**

Erst wenn alle Unsicherheiten und Zweifel zu den vielen täglichen Themen im beruflichen und persönlichen Kontext geklärt sind, ist ein authentisches Auftreten und verantwortungsvolles und faires Führungshandeln möglich.

Überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen verfügen über Selbstreflexion, Gedankenhygiene, Motivation, Empathie, Warmherzigkeit, Selbstregulierung und soziale Kompetenz.

Menschen, die sich selbst führen können, sind deutlich besser gerüstet für die Herausforderungen der heutigen Zeit. Sie sind mental gestärkt und können in Krisen von dieser Ressource schöpfen.

**Das Leben funktioniert von innen nach außen, nicht umgekehrt. Alles fängt bei uns selbst an.**

Die gewonnene Klarheit, eine ergebnisorientierte Strategie und die Möglichkeit zu fokussiertem Arbeiten verhelfen Ihnen zu mehr Erfolg und damit einhergehend zu mehr Zufriedenheit, weniger Konfliktpotenzial, besseren Führungskompetenzen und steigenden Umsatzzahlen.

**Mentale Stärke und Klarheit sind fundamentale Faktoren für Erfolg und persönliche Zufriedenheit.**

## INHALTE

- **wohin geht die Reise?**
- **Wie erlange ich Klarheit** - in meinem Alltag und in den bevorstehenden Aufgaben?
- **Der Umgang mit den täglichen Herausforderungen**
- **Der Fokus auf die mentale Stärke**
- **Wie denken eigentlich Menschen, die bereits da sind, wohin ich möchte?**
- **Leadership 4.0:** Vorbildfunktion durch Selbstmanagement, Kommunikation, Authentizität, Vertrauen und Stressmanagement

## VORBEREITUNG

- **Masterclass - 1 x 2 Stunden online**  
individuell auf die Fragen und Themen der Teilnehmer:innen zugeschnitten

## NACHBEREITUNG

- **Reflexionsarbeit - 1 x 2 Stunden online**  
ausführliche Analyse aktueller Themen aus dem Business-Alltag

## FÜR WEN ES GEDACHT IST

- Für Menschen, die mit Gruppen und Teams arbeiten
- Für Menschen in Führungspositionen
- Für junge Menschen, die eine Führungsposition anstreben
- Für Menschen in verantwortungsvollen Positionen
- Für diejenigen, die sich gerne selbst reflektieren
- für alle, die Mut zum Perspektivenwechsel haben
- für Menschen die neue Impulse wollen
- Für Personen, denen ein nachhaltiger und intensiver Austausch mit Lernerfolg wichtig ist
- Für Menschen mit Vorbildfunktion
- Für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und entfalten wollen

## WAS ES BRINGT

Mentale Stärke ist das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Werten, Einstellungen und Denkprozessen.

Sind sich Führungskräfte in diesen Punkten klar, führt das dazu:

- das herausfordernde Ziele gesetzt werden können, und daran auch unter schwierigen Bedingungen festgehalten wird
- das Misserfolge gut weggesteckt werden können, und daraus Weiterentwicklung passiert
- das ein hoher Grad an Motivation im Spiel ist
- das ein klarer Fokus vorhanden ist, und Ablenkungen keine Chance mehr haben
- das mehr Kraft und Ausdauer für die Erreichung der Ziele zur Verfügung stehen
- das sich die nötige Stressresistenz einstellt

**Claudia Nover**, Unternehmerin, Business Coach, Yogalehrerin und Expertin für mentale Gesundheit und Embodiment hat viele Facetten. In 25 Jahren Berufserfahrung hat sie als Führungskraft in Konzernen und mittelständigen Unternehmen gearbeitet.

Lange Zeit durfte sie Vorstandsmitglieder eng begleiten. In diesen vielen gesammelten Erfahrungen und Begegnungen konnte sie sich ein Bild von den Menschen machen, wenn sie in Stress- und Anspannungsphasen immer wieder bestimmte toxische Verhaltensmuster und Gewohnheiten wiederholen.

**>Wir scheitern nicht, wir sammeln nur Erfahrungen> ist eines ihrer Mottos**

Ein zentrales Thema ihrer Arbeit ist die Mentale Stärke und das Selbstmanagement - ein wichtiges Fundament für beruflichen und privaten Erfolg. In ihren Trainings löst sie mit ihren Teilnehmer:innen Blockaden und alte Glaubensmuster auf und setzt den Fokus sehr stark darauf, mit ihnen zusammen an deren eigener Klarheit und mentaler Stärke zu arbeiten.

In den von ihr selbst konzipierten und bewährten Programmen vermittelt sie Methoden für mehr Erfolg, die eigene Gestaltung der Zukunft, der mentalen und körperlichen Balance sowie mehr Leichtigkeit im Leben.

**Die Dinge auf den Punkt zu bringen ist eine ihrer Leidenschaften.**

Claudia Nover selbst ist leidenschaftliche Visionärin. Ihre Pläne und Ziele sind manchmal so groß, dass sie sie selbst erschrecken.

Aber genau das ist es, was ihren Erfolg ausmacht. Unvoreingenommen und offen geht sie in die Zukunft. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie man aus Dramen und Krisen gestärkt hervor geht.

Ihren dadurch erworbenen Erfahrungsschatz gibt sie gerne als "best-practice" an junge Führungskräfte weiter.