

# Workshop: „Cool bleiben, wenn der Druck steigt – Deep Dive mit dem Kohärenzkompass“

03. Juni 2026 | Online



Jetzt anmelden bis 21.05.26:  
[hallo@idg-businesshub-berlin.de](mailto:hallo@idg-businesshub-berlin.de)

## Finde mehr Gelassenheit und inneren Spielraum!

Wir alle kennen solche Situationen: Im Job oder privat kommt etwas auf uns zu und wir merken „Das macht mir jetzt ganz schön Druck!“ Welche kurzfristigen Strategien helfen in solchen Momenten wirklich weiter und was braucht es darüber hinaus, um langfristig stabiler und klarer mit solchen Anforderungen umzugehen?

In diesem zweistündigen Deep Dive Workshop gehen wir kurz und langfristig wirksamen Antworten auf Druck nach: Neben bewährten **Impulsen aus dem Stressmanagement** arbeiten wir konkret mit dem **Kohärenzkompass** und machen erlebbar, wie er in herausfordernden Situationen Orientierung geben kann.

In **praktischen Übungen** reflektierst du eigene Situationen und entwickelst erste individuelle Strategien für mehr innere Klarheit und Handlungsfähigkeit.

Gleichzeitig schlagen wir die Brücke zwischen erlebtem Druck, typischen Stressfaktoren und den Reaktionen unseres **Nervensystems**. Du gewinnst ein besseres Verständnis dafür, warum wir in bestimmten Momenten so reagieren, wie wir reagieren und wie du gezielt Einfluss auf dein Erleben und deine Reaktion nehmen kannst.

## Warum solltest du an diesem Workshop teilnehmen? Hier erwartet dich:

- Praktische Übungen mit dem Kohärenzkompass zur direkten Anwendung
- Konkrete Strategien für akute Drucksituationen und nachhaltige Selbstregulation
- Ein verständlicher Einblick in die Verbindung zwischen Stress, Wahrnehmung und Nervensystem
- Raum für Reflexion, Austausch und Ihre individuellen Fragen

Hinweis: Der Workshop ist interaktiv angelegt. Du entscheidest selbst, wie aktiv du dich einbringst.

## Investition & Anmeldung

📄 75 € ink. MwSt 📅 Jetzt Platz sichern bis spätestens 21.05.26!

📧 Anmeldung: [hallo@idg-businesshub-berlin.de](mailto:hallo@idg-businesshub-berlin.de)

IDG Business Hub Berlin | [www.idg-businesshub-berlin.de](http://www.idg-businesshub-berlin.de)

## Deine Entwicklungsbegleiterinnen:

### Marlen Nebelung & Antoinette Beckert



#### Marlen Nebelung

##### Psychologische Unternehmensberaterin, Brückenbauerin

Ihr Fokus liegt auf gesunder, werteorientierter und klimabewusster Führung. Dafür nutzt sie wissenschaftlich fundierte Methoden aus der Psychologie, Gesundheitswissenschaft und die Inner Development Goals (IDGs). Sie unterstützt Führungskräfte dabei, sinnstiftend zu handeln und stärken- sowie lösungsorientierte Arbeitsweisen in ihren Teams zu verankern. Ihr Ziel: Menschen und Teams so zu empowern, dass sie ihr volles Potenzial entfalten und nachhaltige Wirkung erzielen.



#### Antoinette Beckert

##### Beratung, Coaching und Impulse für nachhaltigen Wandel

Für sie ist es eine Herzensaufgabe, Wirtschaft und Nachhaltigkeit in Einklang zu bringen. Mit ihrer Erfahrung als Ingenieurin, systemische Supervisorin, Change-Managerin und Coach begleitet sie Menschen und Organisationen dabei, Veränderungen sinnvoll und langfristig orientiert anzugehen. Ob im Leadership-Coaching oder bei Change-Prozessen– ihr Ziel ist es, Klarheit zu schaffen, Zusammenarbeit zu stärken und Transformation in Gang zu bringen. Dabei setzt sie auf systemische Ansätze und ein Gespür für die Dinge, die oft im Verborgenen liegen.

🗨 **Möchtest du vorab mehr erfahren?** Sprich uns gerne an und [buche dir hier einen Termin!](#)