



Das YES-Prinzip®

Starkes Ich im Miteinander.

Workshops & Online-Kurse
Emotionscoaching
Empathische Supervision

WORKSHOP-THEMEN & ONLINE-KURSE

Workshops in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

- Schluss mit People Pleasing
- Frei werden von emotionalem Stress
- Glücklich trotz toxischem Job-Umfeld

Online-Kurs: Stop Overthinking - Befreie dich vom Gedankenkarussell (Video-Kurs)

In 7 klaren Schritten lernst du, Grübeln zu stoppen, innere Ruhe zu finden und wieder handlungsfähig zu werden – mit Methoden aus dem YES-Prinzip®, die du sofort im Alltag anwenden kannst.

Hier klicken und mehr erfahren:

<https://www.claudiastrauss.com/overthinking>

Workshop für Teams: Zoff im Team?!

- Spannungen frühzeitig erkennen und konstruktiv ansprechen
- Eigene Grenzen klar ziehen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen
- Auch in stressigen Situationen gelassen und respektvoll bleiben
- Kommunikation nutzen, um Vertrauen und Zusammenarbeit zu stärken

Formate & Preise

- Halbtagesworkshop (3 Std.) – 450 €
- Tagesworkshop (6 Std.) – 850 €

EMOTIONS COACHING

nach dem YES-Prinzip® (YES-Coaching)

“von innen nach außen stark werden”

Alles, was wir im Außen tun, beginnt im Inneren. Unsere Gefühle prägen, wie wir agieren und reagieren.

Wenn wir uns innerlich blockiert, erschöpft oder ohnmächtig fühlen, zeigt sich das auch in unserem Verhalten – im Team, in Konflikten, im Miteinander.

Im Emotionscoaching nach dem YES-Prinzip® geht es deshalb um den ersten und wichtigsten Schritt: im Inneren andocken und Stabilität entwickeln.

In diesem Coaching lernst du,

- deine Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und für dich nutzbar zu machen,
- alte Muster (wie People-Pleasing oder Überanpassung) zu durchbrechen,
- einen inneren „Lotus-Effekt“ zu entwickeln – Belastendes perlt an dir ab, ohne dich aus dem Gleichgewicht zu bringen,
- Klarheit, Ruhe und Kraft in dir aufzubauen, die dich nach außen trägt,
- dich so zu fühlen, wie du dich fühlen willst – und genau daraus zu handeln.

So entsteht echte Veränderung: von innen nach außen.

Dein “Empowered Self” (dein starkes Ich im Miteinander) wächst, deine Emotionen werden zur hilfreichen Ressource – und du findest zu einer Stärke, die im Alltag spürbar wird.

EMPATHISCHE SUPERVISION

im sozialen Bereich nach dem YES-Prinzip®

In sozialen Berufen stehen wir täglich vor großen emotionalen Herausforderungen: Streit im Team, toxische Dynamiken, People-Pleasing, Dauerstress oder schwierige Führungskräfte. Klassische Supervision unterstützt vor allem bei der fachlichen Reflexion – doch oft bleibt das eigene Erleben dabei im Hintergrund.

Empathische Supervision setzt genau hier an.

Sie schafft einen geschützten Raum, in dem Fachkräfte sich selbst in ihrer ganzen Menschlichkeit zeigen dürfen. Im Mittelpunkt steht Empathie – für sich selbst, für andere und für die eigenen Grenzen. Denn wer sich selbst mitfühlend begegnet, kann auch im beruflichen Miteinander stark, klar und wirksam bleiben.

Nach dem YES-Prinzip® geht es darum, das eigene Empowered Self zu entwickeln – ein starkes, kraftvolles Ich im Miteinander.

In der empathischen Supervision können Fachkräfte:

- eigene Gefühle wahrnehmen, verstehen und einordnen,
- emotionale Belastungen ablegen und neue Leichtigkeit gewinnen,
- Resilienz stärken und Selbstfürsorge kultivieren,
- gesunde Grenzen setzen und Klarheit im Umgang mit schwierigen Strukturen finden,
- Freude und Motivation im Arbeitsalltag zurückgewinnen.

So entsteht eine Mischung aus Supervision, Reflexion und praxisorientierten Empowerment-Übungen – mit dem Ziel, dass Menschen sich wieder so fühlen, wie sie sich fühlen wollen: stark, sicher und im Gleichgewicht.