

Stark führen, ohne sich selbst zu verlieren.

12-monatiges 1:1-Mentoring für Führungskräfte im sozialen Bereich: Grenzen, mentale Stärke, klare Führung

Führungskräfte im sozialen Bereich tragen doppelt: die Verantwortung für ihr Team und die emotionale Last der Menschen, für die sie arbeiten. Wer hier dauerhaft leistungsfähig bleiben will, braucht mehr als Fachwissen. Er braucht die Fähigkeit, Grenzen klar zu setzen, unter Druck ruhig zu entscheiden und die eigene Kraft zu halten, auch wenn der Tag nicht nach Plan läuft.

Dieses Mentoring setzt genau dort an. Nicht mit Theorie, sondern mit der konkreten Arbeit an den Mustern, die im Führungsalltag immer wieder dieselben Situationen erzeugen: zu lange Ja sagen, alles selbst tragen, Konflikte aufschieben, am Abend nicht abschalten.

Was die Führungskraft am Ende kann

01

Grenzen setzen

Klar und wertschätzend
Nein sagen, Aufgaben
delegieren, Verantwortung
dort lassen, wo sie
hingehört. Ohne
Schuldgefühl, ohne
Nachwirkung.

02

Mentale Stärke

Stress im Moment
regulieren statt mitnehmen.
Nach schwierigen
Gesprächen in die Ruhe
zurückfinden. Abends
wirklich Feierabend haben.

03

Klare Führung

Entscheidungen treffen und
vertreten, Konflikte früh
ansprechen, dem Team
Orientierung geben, weil
die eigene Haltung klar ist.

Was der Arbeitgeber davon hat

- **Belastbarkeit statt Ausfall.** Erschöpfung bei Führungskräften entsteht selten über Nacht. Das Mentoring setzt an, bevor aus Dauerbelastung Krankheitstage oder eine Kündigung werden.
- **Ein stabileres Team.** Eine Führungskraft, die klar kommuniziert und Grenzen hält, gibt dem Team Sicherheit. Konflikte werden früher gelöst, Zuständigkeiten klarer.
- **Bindung durch Wertschätzung.** Die Investition in die persönliche Entwicklung einer Führungskraft ist ein deutliches Signal: Wir wollen, dass du bleibst und gesund bleibst.
- **Transfer in den Alltag.** Keine Seminarwoche, deren Wirkung nach vier Wochen verpufft, sondern zwölf Monate Begleitung direkt am Führungsalltag, mit Rückkopplung zwischen den Terminen.



Aufbau und Ablauf

Das Mentoring läuft über zwölf Monate und begleitet die Führungskraft durch ein volles Arbeitsjahr, mit allen Phasen, die dazugehören: Hochlast, Urlaubsvertretungen, Personalgespräche, Jahresplanung. So wird das Gelernte nicht einmal geübt, sondern unter echten Bedingungen verankert.

Erste Session	Standortbestimmung und Zielvereinbarung. Welche Situationen wiederholen sich, wo geht Kraft verloren, woran wird der Erfolg am Ende gemessen? Daraus entsteht der Fahrplan für das Jahr.
Monat 1 bis 12	15 Einzelsessions, etwa alle drei Wochen, je 90 bis 120 Minuten, per Video. Jede Session arbeitet an einer konkreten Situation aus dem Führungsalltag und endet mit einem Schritt für die nächsten drei Wochen.
Dazwischen	Begleitung im Alltag. Kurze Rückkopplung per Nachricht, wenn eine schwierige Situation ansteht oder gerade passiert ist: vor einem Personalgespräch, nach einem Konflikt, bei einer Entscheidung. So wird das Gelernte genau dann angewendet, wenn es zählt.
Dauerhaft	Werkzeuge und Material. Übungen zur Stressregulation, Gesprächsleitfäden und Reflexionsfragen bleiben nach Programmende verfügbar.
Abschluss	Abschlussreflexion. Abgleich mit den Zielen vom Anfang, Sicherung des Transfers, auf Wunsch kurze Rückmeldung an den Arbeitgeber zu den vereinbarten Zielen (ohne persönliche Inhalte).

Die vier Phasen

1 • Standort und Muster

Welche Situationen wiederholen sich? Wo geht Kraft verloren? Welche inneren Regeln („Ich muss immer erreichbar sein“, „Ich darf niemanden enttäuschen“) steuern das Verhalten im Alltag?

2 • Grenzen und Kommunikation

Grenzen erkennen, formulieren und halten: im Team, nach oben, gegenüber Klientinnen und Angehörigen. Delegieren, Nein sagen, schwierige Gespräche vorbereiten und führen.

3 • Stress- und Emotionsregulation

Was im Körper passiert, wenn der Druck steigt, und wie man im Moment wieder handlungsfähig wird. Werkzeuge für Akutsituationen und für die Erholung danach.

4 • Führungsidentität und Entscheidungsklarheit

Die eigene Haltung als Führungskraft klären: Wofür stehe ich, wie entscheide ich, wie gebe ich Orientierung? Aus Klarheit nach innen wird Klarheit nach außen.



Methode und Vertraulichkeit

Die Arbeit verbindet Coaching mit psychologischem Wissen und körperorientierter Stressregulation. Der Grundgedanke: Verhalten, das sich trotz besseren Wissens wiederholt, lässt sich nicht allein über den Kopf verändern. Deshalb wird nicht nur besprochen, sondern geübt und im Körper verankert. Das Mentoring ist keine Therapie und ersetzt keine.

Alle Inhalte der Sessions bleiben zwischen Coach und Coachee. Der Arbeitgeber erhält zu Beginn auf Wunsch die vereinbarten Entwicklungsziele und am Ende eine kurze Rückmeldung dazu, ob und wie diese erreicht wurden. Persönliche Inhalte werden nicht weitergegeben.

Über Tatjana Schäfer

Tatjana Schäfer begleitet seit mehreren Jahren Menschen in Veränderungsprozessen, in Einzelbegleitungen, Gruppenprogrammen und Workshops, bislang über 400 Menschen. Ihr Schwerpunkt sind Muster, die sich in Beziehungen und im Beruf wiederholen: zu viel tragen, sich zurücknehmen, nicht abgrenzen können. Sie kennt die Folgen aus eigener Erfahrung, nach einer Erschöpfung im Jahr 2021 hat sie ihren Ansatz entwickelt, der Klarheit im Kopf mit Ruhe im Körper verbindet. Genau diese Verbindung macht ihre Arbeit für Führungskräfte in Berufen mit hoher emotionaler Last wirksam.

„Grenzen setzen ist keine Frage der Technik. Es ist die Frage, ob ich mir erlaube, dass es mir gut geht, auch wenn ich Verantwortung für andere trage. Genau das lernen Führungskräfte in dieser Begleitung.“

Rahmen und Investition

Laufzeit	12 Monate, Start nach Vereinbarung (ab November 2026)
Umfang	15 Einzelsessions à 90 bis 120 Minuten, Begleitung zwischen den Terminen, Material dauerhaft, Abschlussreflexion
Format	Einzelsessions per Video
Investition (netto)	4.668,07 €
zzgl. 19 % Umsatzsteuer	886,93 €
Gesamt (brutto)	5.555,00 €

Rechnungsstellung an den Arbeitgeber möglich, Zahlung einmalig oder in Raten nach Vereinbarung. Die Umsatzsteuer ist für vorsteuerabzugsberechtigte Arbeitgeber neutral.

Kontakt: Tatjana Schäfer · Baurat-Sommer-Str. 9 · 31785 Hameln · info@tatjana-schaefer.com · tatjana-schaefer.com

