

Strengthen yourself

Innere Stärke für mehr Lebensqualität.

19. - 21. März 2026



BRIDGEHOUSE

Irgendetwas in Dir weiß: So kann es nicht weitergehen.

Dann ist es Zeit, Dein Leben in die Hand
zu nehmen. Dich selbst zu stärken.



Es gibt Lebensphasen in denen wir mal innehalten müssen. Nicht weil wir schwach sind, sondern weil wir spüren: So kann es nicht weitergehen.

Ob Du gerade eine Krise hinter Dir hast, Dich erschöpft fühlst oder an einem Wendepunkt stehst – dieses Programm gibt Dir Raum, Dich zu sortieren, herauszufinden, was Dir wirklich wichtig ist, dich auszurichten, um Deine Zukunft zu gestalten.

Die Antworten, die Du suchst, findest Du nicht im Außen. Sie liegen in Dir.

Strengthen yourself richtet sich an Menschen, die viel tragen – beruflich, familiär, gesellschaftlich. Oft sind es genau diejenigen, die „funktionieren“, aber sich selbst dabei aus dem Blick verlieren.

Dieses dreitägige Coachingprogramm unterstützt Dich, Deine Stärken zu erkennen, Deine Ressourcen zu (re-)aktivieren und mit Klarheit die nächsten – manchmal auch andere – Schritte zu gehen. Du gewinnst innere Stabilität und eine Verbindung zu dem, was Dich trägt.

Was Dich erwartet:

- Ein geschützter Raum für Reflexion und persönliches Wachstum
- Eine Gruppe auf Augenhöhe
- Wirksame Impulse aus Coaching, Resilienz, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung
- Zeit nur für Dich. Ohne Druck. Ohne Zielvorgabe.

Wenn das Leben Fragen stellt.

Nicht der Bruch ist das Problem. Sondern das Weitermachen ohne Neuausrichtung.



Vielleicht ...

- stehst Du beruflich stark unter Druck – und fragst Dich, wie lange Du das noch durchhältst.
- ist eine Beziehung, eine Rolle oder ein Lebensmodell ins Wanken geraten.
- merkst Du, dass Du zwar funktionierst, aber innerlich auf der Stelle trittst.
- sehnst Du Dich nach Klarheit: Was will ich eigentlich wirklich?

All diese Fragen gehören zum Menschsein. Und sie verdienen einen Ort, an dem Du ihnen auf den Grund gehen kannst – achtsam, wertschätzend, ehrlich und in Verbindung mit Dir selbst.

Die Inhalte im Überblick

Die Zeit ist reif.

Woran Du erkennst, dass es Zeit ist, etwas zu verändern.

Angst vor der eigenen Courage.

Wie Emotionen Dir Kraft geben können.

Akzeptanz.

Nicht Kapitulation – sondern Ausgangspunkt für Entwicklung.

Was hält mich zurück?

Innere Blockaden erkennen und transformieren.

It's my life.

Dein mentales, körperliches und seelisches Ökosystem für Lebensqualität und Lebensfreude.

Selbstfürsorge statt Egoismus.

Wie Du bei Dir bleibst – und trotzdem verbunden bleibst

Was wichtig ist.

Werte erkennen – und mutig neu gewichten.

Think big.

Was wäre, wenn alles möglich wäre?

Es darf leicht sein.

Worin Du gut bist versus was Dir gut tut. Ein wichtiger Unterschied.

Dranbleiben – auch wenn es schwer wird.

Mentale Strategien für schwierige Phasen.



Kein »höher, schneller, weiter«, dafür echt, klar und mit Leichtigkeit.

»Strengthen yourself« ist kein Kurs – es ist ein bewusster Wendepunkt.

Nach diesen drei Tagen ...

- fühlst Du Dich innerlich klarer und gestärkt.
- weißt Du, was Dir wirklich wichtig ist – und wie Du danach leben kannst.
- kennst Du Deine Ressourcen – und nutzt sie gezielt.
- gehst Du achtsamer mit Dir selbst um, ohne Dich dafür rechtfertigen zu müssen.
- hast Du erlebt, wie stärkend ehrlicher Austausch auf Augenhöhe sein kann.
- bist Du nicht mehr im Reaktionsmodus – sondern wieder in Verbindung mit Deiner Selbstwirksamkeit
- hast Du einen konkreten Plan für Deine nächsten Schritte – beruflich wie privat.

Drei Tage Zeit. Für das, was sonst zu kurz kommt.

Ein Coachingprogramm für mehr Lebensqualität.

Was du brauchst, um dabei zu sein?

Dieses Programm richtet sich an Menschen, die sich selbst bewusster begegnen möchten. Formale Qualifikationen spielen keine Rolle – was zählt, ist Deine Haltung.

1. Offenheit

Die Bereitschaft, Dich auf neue Perspektiven einzulassen und auch Deine eigenen Denkmuster zu hinterfragen. Wachstum beginnt dort, wo wir offen für Veränderung sind.

2. Neugier

Ein Interesse daran, Dich selbst besser kennenzulernen, neue Strategien auszuprobieren und von den Erfahrungen anderer zu lernen.

3. Mut

Die Bereitschaft, Dich selbst ehrlich zu reflektieren und Dich auch mit Themen auseinanderzusetzen, die vielleicht ungewohnt sind.

4. Unterstützung

Eine wertschätzende Grundhaltung gegenüber anderen Teilnehmenden – Zuhören, Teilen und ein offener Austausch sind zentrale Elemente dieses Programms.

5. Verantwortung

Dieses Coachingprogramm lebt davon, dass Du aktiv mitmachst und die Inhalte für Dich anwendest. Du gestaltest Deinen persönlichen individuellen Entwicklungsprozess.

Vor dem Beginn des Coachingprogramms erhältst Du einen Pre-Read zur Einstimmung und Vorbereitung. Vor Ort erwartet Dich ein achtsam gestalteter Ablauf, der Raum für Luftholen, Selbstreflexion, Tiefe und Leichtigkeit bietet.

Im Anschluss findet nach sechs bis acht Wochen eine zweistündige Transfersession statt. Darüber hinaus arbeitest Du mit einem persönlichen Workbook, das Dich auch nach dem Programm begleiten wird.

Kommende Termine

19. - 21. März 2026

Für unternehmensinterne Formate bieten wir individuelle Termine an, sprich uns gerne an.

Zeiten

Wir starten am ersten Tag um 10.00 Uhr und enden am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Lunch und Dinner werden mit Dir und den anderen Teilnehmenden vor Ort abgesprochen.

Seminarort

Als Teilnehmer:in sollst Du Dich voll und ganz auf dieses Intensiv-Coachingprogramm und Dich selbst konzentrieren können. Deep Time! Deshalb wählen wir Hotels mit Raum und Ruhe. Dabei achten wir auch auf gesundes Essen und einen exzellenten Service auf Augenhöhe.

Anzahl Teilnehmer:innen

Die Teilnehmer:innenzahl ist auf maximal sechzehn beschränkt. So können wir uns bestmöglich auf Dich und die anderen Teilnehmenden und die individuellen Themen und Ziele fokussieren.

Preis

Das dreitägige Intensiv-Coachingprogramm zuzüglich zweistündiger Transfersession und einem einstündigen Einzelcoaching kostet 1.990,- EUR inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke. Hinzu kommt die

gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%. Reise- und Übernachtungskosten sind nicht inkludiert. Selbstzahler:innen, Student:innen und Jobsuchende können sich gerne wegen Sonderkonditionen an uns wenden.

Anmeldung

Einfach unter +49 30 609 83 21 – o anrufen oder eine kurze Nachricht an hello@bridgehouse.de senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Dir in Verbindung. Da die Teilnehmerzahl bei unseren offenen Trainings begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.

Kontaktaufnahme und Anmeldung

Einfach anrufen unter
+49 30 609 83 21 – o (Office),
+49 151 27094597 (Kerstin)
+ 49 172 5109986 (Susanne)
oder eine Nachricht an hello@bridgehouse.de
senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich
telefonisch mit Dir in Verbindung.
Wir freuen uns auf Dich!



BRIDGEHOUSE



Bewegung in der Natur, ehrliche Gespräche und das Leben in seiner Tiefe – und Leichtigkeit.



Ich glaube: Die Antworten liegen bereits in dir. Manchmal braucht es einfach einen Raum, in dem sie gehört werden können.

Veränderung ist nie bequem – besonders dann nicht, wenn vieles auf dem Spiel steht. Ich kenne das gut: Als Geschäftsführerin eines erfolgreichen Unternehmens war ich über Jahre verantwortlich für Teams in mehreren Ländern, traf täglich Entscheidungen, trug viel – und funktionierte. Doch innerlich wuchs die Ahnung: So geht es nicht weiter. Ich schlief schlecht, drehte mich im Kreis, wollte niemanden enttäuschen – und spürte gleichzeitig, dass ich mich selbst nicht mehr wiedererkannte.

Der Schritt in die Selbstständigkeit war kein leichter – aber er war konsequent. Heute begleite ich Menschen in ähnlich herausfordernden Phasen. Ich weiß, wie viel Mut es braucht, liebgewonnene Sicherheiten loszulassen. Ich weiß aber auch, wie befreiend es sein kann, den eigenen Weg wiederzufinden. Und wie wichtig es ist, in solchen Momenten einen klaren, achtsamen und erfahrenen Blick von außen zu haben.

Heute arbeite ich als systemische Coachin, Organisationsentwicklerin und Prozessbegleiterin – mit einem ressourcenorientierten Ansatz, der auf Vertrauen, Klarheit und echter Begegnung basiert. Meine Erfahrungen als Führungskraft, Coachin und Trainerin prägen meinen Blick ebenso wie die vielen Menschen, die ich bisher begleiten durfte. Privat habe ich ebenfalls Veränderung erlebt – nicht immer gewollt, aber immer wachstumsreich. Ich lebe mit meinem Mann und unseren Kindern in Freiburg, liebe Bewegung in der Natur, ehrliche Gespräche und das Leben in seiner Tiefe – und Leichtigkeit. Ich glaube: Die Antworten liegen bereits in dir. Manchmal braucht es einfach einen Raum, in dem sie gehört werden können.

»We all have two lives. The second one begins, when you realize, that you only have one.«

Tom Hiddelston



Ich bin an der Nordsee mit den Gezeiten aufgewachsen, einem ständigen Wandel. Und mit viel Wind – meistens von vorne.

Seit sechzehn Jahren bin ich als Trainerin und Teamentwicklerin für nationale und internationale Unternehmen tätig, leite seit 2013 die BRIDGEHOUSE Coachausbildung und als ICF zertifizierter Professional Certified Coach (PCC) arbeite ich mit Menschen unterschiedlichster Level. Zuvor war ich über zehn Jahre als Führungskraft im Personalbereich tätig.

Als erfahrene Resilienz-Coachin unterstütze ich Menschen in ihrer positiven Selbstführung.

Mein eigenes Leben ist geprägt von Grenzerfahrungen, die ich ohne Humor und Klarheit nicht hätte bewältigen können. Die Begleitung von Menschen in und nach Krisensituationen ist mir deshalb eine Herzensangelegenheit.

Nachhaltige Veränderung herbeizuführen, verlangt uns Menschen einiges ab. In solchen Phasen funktionieren Gewohntes und alte Verhaltensmuster häufig nicht mehr. Es müssen neue Wege gefunden und besritten werden. Dabei geht es um die Antwort auf die Frage, wie es gelingen kann, das eigene Leben auf neue Beine zu stellen.

Ich richte mich an Menschen, die Verantwortung übernehmen. Für die Qualität in ihrem Leben. Ich ermutige sie, innezuhalten und sich bewusst zu machen, welche inneren

Stärken und Ressourcen bereits vorhanden sind. Aber auch anders auf Situationen zu schauen und neue Perspektiven einzunehmen. Gemeinsam finden wir heraus, was wichtig ist. Beruflich wie privat. Um mental, seelisch und körperlich gesund zu bleiben und ein Leben zu führen, das stimmig und passend ist.

Ich bin leidenschaftliche Köchin und engagiere mich ehrenamtlich. Mit meinem Mann lebe ich in Hamburg und in meiner Freizeit findet man mich meistens draußen in der Natur bei ausgedehnten Hundespaziergängen oder beim Sport.




Wer ist BRIDGEHOUSE

Wir sind eine unabhängige Föderation erfahrener Trainer:innen, Coaches und Berater:innen unter einem gemeinschaftlichen Dach – der BRIDGEHOUSE Holding GmbH. Darunter finden Sie zahlreiche BRIDGEHOUSE Unternehmen mit jeweils selbstständiger Führung und inhaltlichen Arbeitsschwerpunkten.

Was wir teilen, sind starke Werte in Bezug auf Lernen und Wachstum. Unser Name steht tatsächlich für das Haus an einer Brücke. Und damit hat es Folgendes auf sich: In unseren Augen bewältigen Menschen, die auf der Reise ihres Lebens Veränderungen angehen, einen Übergang – ähnlich etwa dem Übergang über einen Fluss. Ein Weg von etwas Altem zu etwas Neuem. Von etwas Bekanntem zu etwas (noch) Unbekanntem. Die Brücke in unserem Namen steht für diesen Übergang. BRIDGEHOUSE.

In jenem Haus an der Brücke finden Menschen den Zugang zu ihrem Potenzial und ihren Ressourcen. Sie orientieren sich und finden heraus, wo sie wirklich hinwollen, schaffen sich ein neues Bewusstsein rund um ihre Situation und kreieren Lösungen, die es ihnen ermöglichen, den Übergang und damit bedeutungsvolle Veränderungen zu vollziehen.



»Sei immer du selbst,
außer du kannst ein Einhorn sein,
dann sei immer ein Einhorn.«

David Bowie

**Neugierig geworden?
Wir freuen uns auf den Austausch
– ganz unverbindlich.**

Susanne Oldenburg
+ 49 172 5109986
s.oldenburg@bridgehouse.de

BRIDGEHOUSE
Auguststraße 85
10117 Berlin

Kerstin Kaniecki
+49 151 27094597
k.kaniecki@bridgehouse.de

www.bridgehouse.de
hello@bridgehouse.de
+49 30 609 83 21 – 0