



# INNER RISE

Innere Klarheit. Äußere Stärke.  
Souverän handeln.

---

Workshops für persönliche Souveränität,  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung



## Was ist INNER RISE?

Ein intensives Präsenzprogramm für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die sich nicht nur sicherer fühlen, sondern klarer auftreten, bewusster entscheiden und auch genau dann handlungsfähig bleiben wollen, wenn es darauf ankommt.

INNER RISE verbindet Wahrnehmung, Kommunikation, Körpersprache und mentale Stärke mit Selbstbehauptung und realitätsnaher Selbstverteidigung.

**50 % innen. 50 % außen. 100 % Verkörperung.**

INNER RISE steht für die Verbindung von innerer Klarheit, Kommunikation und körperlicher Handlungskompetenz. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten an Situationen, in denen sie allein und unmittelbar reagieren müssen: Spätschichten, Publikumsverkehr, Außentermine oder Hausbesuche.

Der Workshop setzt früher an als ein klassischer Selbstverteidigungskurs.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erkennen Veränderungen, sprechen Grenzen aus und erproben konkrete Handlungsmöglichkeiten.

*Von innerer Klarheit zu sichtbarer Handlung.*



# Das Konzept

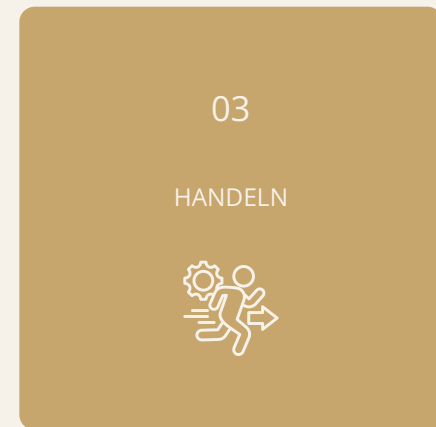
Drei Schritte im Tagesworkshop:



Eigene Reaktionen und  
Frühwarnzeichen erkennen



Haltung, Stimme und Distanz  
bewusst einsetzen



Handlungsoptionen unter Stress  
anwenden

**INNER RISE verbindet Reflexion mit praktischer Erfahrung. Beide Trainer begleiten die Gruppe über den gesamten Tag.**

Geschlossene Gruppe bis zehn Teilnehmer · sechs bis acht Stunden · beim Unternehmen vor Ort



*„Souveränität beginnt damit,  
die eigene Reaktion zu verstehen.“*

## Über uns

### Antje Zádori

Innere Klarheit und Kommunikation → **50% INNEN**

Mit ihren Fähigkeiten als Hypnose Coach, NLP Master und Lehrtrainerin Kommunikation begleitet Antje seit über 20 Jahren Menschen, sowohl im beruflichen und persönlichen Kontext. Bei INNER RISE vermittelt sie als Rhetorik und Kommunikationsexpertin die psychologischen Verhaltensgrundlagen für souveränes Handeln.

Im Mittelpunkt stehen Selbstwahrnehmung, innere Reaktionsmuster und die Fähigkeit, persönliche Grenzen klar zu erkennen und unter Druck verständlich auszudrücken.

#### **IHRE SCHWERPUNKTE:**

- ☐ Selbstwahrnehmung
- ☐ Innere Reaktionsmuster
- ☐ Kommunikation unter Druck
- ☐ Persönliche Grenzen
- ☐ Stimme und Sprache
- ☐ Innere Klarheit



*„Handlungsfähigkeit entsteht,  
wenn Wahrnehmung und Übung  
zusammenkommen.“*

## Über uns

### Guido Schmidt

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung → **50% AUßEN**

Als ausgebildeter Polizeibeamter mit elf Jahren Berufserfahrung bei der Polizei und weiteren sieben Jahren beim Zoll bringt Guido über 18 Jahre praktische Erfahrung in den Bereichen Sicherheit und Selbstverteidigung ein.

Guido vermittelt wenige, realistische und unter Stress anwendbare Handlungsmöglichkeiten und zeigt, dass Konfliktvermeidung bereits mit der eigenen Aufmerksamkeit und der Körpersprache vermieden werden können. Der Workshop orientiert sich an konkreten Situationen aus dem Arbeitsalltag.

#### SEINE SCHWERPUNKTE:

- Situationswahrnehmung
- Körpersprache und Distanz
- Selbstbehauptung
- Einfache und effektive Abwehrtechniken
- Deeskalation
- Realitätsnahe Übungen



BEWUSSTER  
KLARER  
SICHERER

OI

## WAHRNEHMUNG

Erkennen, was sich verändert

Die Teilnehmerinnen richten den Blick auf eigene Reaktionen und auf Veränderungen in ihrer Umgebung. Sie lernen, Frühwarnzeichen wahrzunehmen, bevor eine Situation kippt.

Dabei unterscheiden sie zwischen beobachtbaren Fakten und eigenen Interpretationen. Diese Klarheit erweitert den Handlungsspielraum und schafft die Grundlage für bewusste Entscheidungen.

### Inhalte:

Eigene Reaktionen verstehen · Frühwarnzeichen erkennen · Situationen früher einordnen



### ZIEL

Veränderungen früher erkennen und bewusster reagieren.



PRÄSENT  
KLAR  
GRENZEN SETZEN

02

## PRÄSENZ & KOMMUNIKATION

Grenzen klar ausdrücken

Körperhaltung, Stimme und Tempo beeinflussen, wie eine Grenze beim Gegenüber ankommt. Die Teilnehmerinnen erleben, wie sie klar auftreten können, ohne eine Situation unnötig zu eskalieren.

Die Übungen finden zu zweit und in der Gruppe statt. So wird aus theoretischem Wissen unmittelbar wahrnehmbares Verhalten.

### Inhalte:

Körpersprache · Stimme und Sprache · Distanz · verbale Grenzsetzung



### ZIEL

Eine Grenze aussprechen, bevor sie überschritten wird.

HANDLUNGSFÄHIG  
ENTSCHLOSSEN  
REALISTISCH



03

## HANDLUNGSKOMPETENZ

Wenn Reden nicht mehr reicht

Die Teilnehmerinnen trainieren Distanzverhalten, den gezielten Einsatz der Stimme und wenige einfache Techniken, die auch unter Stress abrufbar bleiben.

Realitätsnahe Übungen greifen Situationen aus dem beruflichen Alltag auf. Jede Teilnehmerin überträgt das Gelernte auf eine eigene Situation und legt eine konkrete Handlung für das nächste Mal fest.

### Inhalte:

Distanz · laute Ansprache · einfache Techniken · Szenarien · persönlicher Transfer



### ZIEL

Handlungsfähig bleiben und konkret wissen, was als Nächstes zu tun ist.

# Der Workshoptag

Ein Tag. Zwei Trainer. Konkreter Praxisbezug.



01

## FRÜHER ERKENNEN

wenn sich eine Situation verändert

02

## GRENZEN AUSSPRECHEN

bevor sie überschritten werden

03

## HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

wenn Reden nicht mehr reicht

Geschlossene Gruppe bis zehn Teilnehmer · sechs bis acht Stunden · Durchführung beim Unternehmen vor Ort



**ANTJE ZÁDORI & GUIDO SCHMIDT**

 [www.inner-rise.de](http://www.inner-rise.de)

 0172 9232222

 [office@inner-rise.de](mailto:office@inner-rise.de)



## Tagesworkshop für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen

