



raissa cze  
purnyi

COACHING+MENTORING

# GESUNDE FÜHRUNG

## Gesunde Selbstführung & Mentale Gesundheit

Stress ist Gift für ein wertschätzendes Miteinander. Was im Inneren Stress und Anspannung auslöst, führt im Außen oft zu Streit, Trennung und Konflikten. Entspannung hingegen schafft Frieden – im Inneren wie im Außen. **Ich unterstütze Menschen** dabei, die Ursachen ihrer Anspannung zu erkennen, belastende Einflüsse zu reduzieren und hinderliche Verhaltensmuster durch förderliche zu ersetzen. Dafür nutze ich Methoden aus der klassischen und modernen Psychologie, aus der Bindungstheorie, dem Human Design, der Epigenetik und der Tantralehre. Ich bin überzeugt, dass Menschen nur in Balance und einem harmonischen Miteinander leben können, wenn alle Aspekte aus Körper, Geist und Seele berücksichtigt werden.

### Begrüßung

Mein Name ist Raissa Czepurnyi, ich bin Expertin für gesunde Führung, Coach für mentale Gesundheit und 3x3Coach im Team mit Dr. Ben Baak.

Wenn du Fragen hast,  
bitte einfach fragen.

Raissa Czepurnyi

## Das ist meine Motivation

Meine Leidenschaft für gesunde Führung basiert auf über 12 Jahren Erfahrung in Coaching, Teamentwicklung und der Beratung von Führungskräften. Bereits im Studium der Sozial- und Organisationspädagogik mit dem Schwerpunkt Personal- und Organisationsentwicklung habe ich die Grundlagen für meine berufliche Laufbahn geschaffen.

Die Leitung eines 40-köpfigen Teams hat mir gezeigt, wie entscheidend eine stressreduzierte und achtsame Haltung für ein wertschätzendes Miteinander ist – besonders für Führungskräfte, die das Klima im Team prägen. Als Leiterin einer Fortbildungsakademie habe ich eigene Konzepte zur gesunden (Selbst-)Führung entwickelt und vermittelt.

Durch Weiterbildungen in Epigenetik, Human Design und Tantra habe ich mein Wissen erweitert. Mein Ziel ist es, Führungskräfte dabei zu unterstützen, innere Balance zu finden, Vertrauen zu schaffen und produktive, wertschätzende Zusammenarbeit zu fördern.



## (Selbst)Führung und Epigenetik

Die Epigenetik erklärt den Einfluss von Umweltfaktoren auf die Zelleigenschaften. Unsere Psyche, die Ernährung, Umweltgifte oder Transgenerationale Erlebnisse gehören zu diesen Faktoren. (Selbst)Führung und Epigenetik sind eng miteinander verbunden, da unsere Lebensweise und Verhaltensweisen, welcher Teil der (Selbst-)Führung sind, Einfluss auf die epigenetischen Prozesse in unserem Körper haben. Selbstführung umfasst Aspekte wie Stressmanagement, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und die Qualität unserer

Beziehungen. Diese Faktoren können epigenetische Markierungen verändern, die die Genexpression beeinflussen. Dadurch kann (Selbst)Führung dazu beitragen, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf zellulärer Ebene zu verbessern und langfristig positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit zu erzielen. Umgekehrt lässt sich anhand von Krankheiten und Symptomen ein Rückschluss darüber treffen, welche inneren Konflikte bestehen müssen, damit sich die vorliegenden Krankheiten zeigen. In beiden Sichtweisen bin ich ausgebildet.

## (Selbst)Führung und Bindungstrauma

Bindungstrauma beeinflusst unser Verhalten und unsere Beziehungen oft stärker, als uns bewusst ist. Es entsteht durch unsichere oder belastende Erfahrungen und zeigt sich unter anderem in Mustern wie Misstrauen gegenüber anderen oder dem Gefühl, alles allein schaffen zu müssen.

Aspekte wie Stressbewältigung, die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen, oder der Aufbau vertrauensvoller Beziehungen können helfen, Muster von belasteten Bindungsbeziehungen zu erkennen und zu verändern. Bewusst gestaltete (Selbst)Führung kann so nicht nur alte Verletzungen heilen, sondern auch die Qualität unserer Beziehungen und unseres Lebens nachhaltig verbessern. Ich unterstütze dich gern dabei, diese Zusammenhänge für dich aufzudecken.

## (Selbst)Führung und Human Design

Human Design ist ein System, das auf verschiedenen Disziplinen wie Astrologie, I Ching, Kabbala und Chakrenlehre basiert. Es bietet Einblicke in die persönliche Energie, Entscheidungsfindung und Lebensstrategie eines Menschen. In der (Selbst)Führung geht es darum, sich durch die unterschiedlichsten Herausforderungen selbstbestimmt und selbstwirksam zu navigieren, die eigenen Stärken zu nutzen und bewusst Entscheidungen zu treffen.

Human Design kann in diesem Kontext einen großen Mehrwert bieten. Man erhält ein tieferes Verständnis darüber, wie man natürlicherweise und optimal Entscheidungen trifft, die dem eigenen Wesen entsprechen und nicht durch Prägungen geleitet sind. Durch das Wissen um das eigene Human Design können Führungskräfte und Einzelpersonen ihre Führungsstile und Selbstführungsmethoden an ihre natürlichen Anlagen anpassen, was zu mehr Authentizität, Effektivität und Zufriedenheit führen kann. So unterstützt Human Design die (Selbst)Führung, indem es hilft, individuelle Stärken und Potenziale besser zu erkennen und zu nutzen.

## (Selbst)Führung und Tantra

Tantra ist ein altes spirituelles System, das aus Indien stammt und sich auf die Einheit von Körper, Geist und Seele konzentriert. Im Mittelpunkt stehen Bewusstsein, Präsenz und Verbindung in allen Aspekten des Lebens. Tantra bedeutet, die Wirklichkeit zu weben, die uns umgibt, und alle Aspekte unseres

Seins zu integrieren. Die Beschäftigung mit den Qualitäten von Yin und Yang ist in diesem Zusammenhang besonders von Bedeutung. Moderne **Führung fokussiert sich auf Vision, Strategie und Motivation**. Alles Aspekte aus der Yang Qualität. Doch **oft fehlt eine tiefere Dimension: die Verbindung zu sich selbst und zu den Menschen, die man führt**. Es fehlen Yin-Anteile, die durch die Qualität von Tiefe, Vertrauen, Empfangen, Flow und Hingabe geprägt sind. Der Zusammenschluss von Tantra und gesunder (Selbst)Führung kann Transformation in die eigene Führungsrolle und in das ganze Leben bringen, indem sie Führungskräfte lehren, authentisch, bewusst, vertrauensvoll und mit Hingabe zu handeln.

## Erreiche deine Ziele mit **Einzelcoaching!**

Du stehst vor Veränderungen oder möchtest lang gehegte Träume verwirklichen? Unser Einzelcoaching bietet dir den Schlüssel, um Hindernisse zu überwinden und dein volles Potenzial zu entfalten.

Was erwartet dich?

### **Gemeinsam entdecken wir:**

1. Deine Ziele und Wünsche: Was möchtest du wirklich erreichen?
2. Blockaden erkennen und lösen: Welche Hürden beeinflussen dein Handeln?
3. Deine verborgenen Potenziale: Aktivierung durch die bewährte Human Design Methode.

4. Maßgeschneiderte Strategien: Damit du sicher und nachhaltig deine Wünsche verwirklichst.

### **Dein Coaching-Paket umfasst:**

- Ausführliche Bedarfsanalyse
- 3 Einzelsitzungen (online möglich)
- Individuelles Persönlichkeitsprofil basierend auf Human Design
- Maßgeschneiderte Übungen, Aufzeichnungen (aus online Sitzung)

Investition: 3.200,- € zzgl. MwSt.  
Einzeltermine auf Anfrage verfügbar.

**Kontaktiere uns noch heute und  
starte deine Transformation!**

Dein erster Schritt beginnt hier.



## 3x3Coach im Team mit Dr. Ben Baak.

Hier kommen zwei Spitzenexperten zusammen, um dir den größtmöglichen Gewinn zu bieten. Der Zusammenschluss mit Dr. Ben Baak, einem renommierten Sportwissenschaftler und Experten für ganzheitliche Gesundheit, schafft eine

unschlagbare Verbindung von körperlichem Wohlbefinden, geistiger Höchstleistung und seelischem Gleichgewicht. Gemeinsam begleiten und fördern wir dich auf deinem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit, sodass du dein volles Potenzial ausschöpfen kannst. Unser Ziel ist es, dich nicht nur dabei zu unterstützen, alles zu erreichen, was du dir vornimmst, sondern dich auch zu einer Inspiration für alle um dich herum zu machen.

### Workshop:

Stark und gelassen im Alltag

## Praktische Methoden zur Stressbewältigung und Resilienzsteigerung

Bleibe auch in turbulenten Zeiten souverän und handlungsfähig!

Der hektische Alltag birgt zahlreiche Herausforderungen, die Stress und Ängste auslösen und dadurch weitreichende Folgen haben können:

- Fehler schleichen sich ein, die Abläufe stören und unter Umständen gravierende Konsequenzen nach sich ziehen.
- Entscheidungsfähigkeit leidet, da Stress Ängste verstärkt und eigenständiges Handeln blockiert.
- Zusammenarbeit wird erschwert, und es entsteht ein Gegeneinander statt eines Miteinanders.

**Unser 4-stündiger Workshop für Gruppen und Teams** bietet praxisorientierte Lösungen, um Stress effektiv zu bewältigen und die Resilienz nachhaltig zu stärken. Denn ein starkes, stressresilientes Team trifft bessere Entscheidungen, arbeitet effizienter und schafft ein wertschätzendes Arbeitsklima.

### Inhalte des Workshops:

- Alltagssituationen analysieren: Wir betrachten konkrete Beispiele aus dem beruflichen Alltag.
- Individuelle Strategien entwickeln: Umgang mit Stressfaktoren durch bewährte Techniken.
- Praktische Übungen: Methoden, die einfach in den Alltag integriert werden können.
- Handout erstellen: Gemeinsam entwickeln wir ein übersichtliches Handout mit den wichtigsten Methoden und Checklisten – perfekt zum Aufhängen im Personalraum und zur langfristigen Orientierung.

Investition: 4.400,- € zzgl. MwSt.

**Unsere dringende Empfehlung:** Buche zusätzlich ein **Follow-up-Coaching**, um die Strategien aus dem Workshop nachhaltig zu festigen.

**Kontaktiere uns noch heute,**  
um dein Team fit für die Herausforderungen des Alltags zu machen!

## Erfahrung – Individuell, praxisnah und flexibel (pro bono)

Dieses Angebot ist genau das Richtige für dich, wenn du dich persönlich weiterentwickeln, Herausforderungen meistern oder neue Perspektiven entdecken möchtest. Die Inhalte und Schwerpunkte passe ich dabei individuell an deine Wünsche und Bedürfnisse an.

Inhalte, die zu dir passen

- Vielfältige Themen: Stress besser bewältigen, an hinderlichen Glaubenssätzen arbeiten, psychologisches Coaching erfahren, Tantra näher kennenlernen, Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung kennenlernen, Energiearbeit erforschen. Lass uns deine Wünsche besprechen.
- Praxisorientiert: Mit konkreten Übungen und Beispielen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.
- Flexibel: Wir finden einen Zeitrahmen und eine Struktur, die optimal zu deinen Anforderungen passt.

## Meine Philosophie

Mir ist es wichtig, dass Unterstützung für alle zugänglich ist – unabhängig von finanziellen Möglichkeiten. Deshalb biete ich das Seminar in bestimmten Fällen pro bono an. Das bedeutet, ich verzichte auf mein Honorar und berechne nur die entstandenen Aufwände wie Material- oder Reisekosten.

## Preis auf Anfrage

Schreib mir gerne, damit wir gemeinsam ein Angebot erstellen, das perfekt zu dir und deinen Vorstellungen passt.

**Melde dich noch heute, um deine Wünsche zu besprechen und dein individuelles Seminar zu starten!**

Lass uns zusammen etwas verändern.