



PETRA HUCHLER

Introgenial®

innen genial



Das 6-Wochen-Programm

Klar. Wirksam. Du.

*Körperbasiertes Kommunikationscoaching für
Introvertierte im kaufmännischen Bereich*

Bevor du dich entscheidest

Wenn du diese PDF gerade öffnest, hast du wahrscheinlich noch keine Entscheidung getroffen. Du schaust dir an, ob das, was ich anbiete, zu dir passt. Genau dafür ist dieses Dokument da.

Auf den nächsten Seiten beschreibe ich, wie das 6-Wochen-Programm aufgebaut ist und vor allem: warum es so aufgebaut ist. Welche Haltung hinter jedem Modul steht. Was zwischen den Sitzungen passiert. Wie der Übergang in deinen Alltag funktioniert.

Du musst nichts entscheiden, während du das liest. Lies in Ruhe. Wenn am Ende eine Frage offenbleibt oder du das Gefühl hast, es könnte passen, melde dich. Im Erstgespräch klären wir alles Weitere.

Was in dir passiert

Bevor du etwas veränderst, musst du verstehen, was passiert. In welchem Moment dein Körper zumacht. Was in deinem Kopf abläuft. Was danach kommt, wie das stundenlange Grübeln, das Drehen im Kreis.

Zwei Wochen lang beobachtest du. Du veränderst noch nichts. Du sammelst.

In den Sitzungen

In der ersten Stunde erzählst du von einer konkreten Erfahrung, z.B. einem Meeting, einem Gespräch, einer Situation, die nachhallt. Wir sortieren gemeinsam: Was war körperlich? Was war im Kopf? Du bekommst eine erste körperliche Übung mit nach Hause.

In der zweiten Stunde schauen wir uns dein Persönlichkeitsprofil an – angelehnt an das bekannte DISC-Modell. Nicht nur deins, sondern auch das deiner wichtigsten Kolleg:innen. Du wirst verstehen, warum bestimmte Konstellationen schwierig sind und welche Personen dir leichtfallen. Eine zweite Übung kommt dazu.

Zwischen den Sitzungen

Du arbeitest mit dem Workbook, machst die Übungen und notierst, was dir auffällt. Kleine Schritte, jeden Tag.

Am Ende der zwei Wochen

Du spürst deinen Körper anders, genauer, früher. Und du hast eine erste Idee davon, wie du in einem ruhigen Moment aus dem Stress aussteigst.

Werkzeuge für den Moment

Es gibt einen Grund, warum ich Körper und Sprache parallel ausbaue: weil es im Moment beides gleichzeitig braucht. Der Körper, der nicht zumacht. Der Satz, der trotzdem ausgesprochen wird. Eines ohne das andere kippt.

Zwei Wochen lang bauen wir beides nebeneinander auf. Damit es in echten Situationen zusammen abrufbar ist.

In den Sitzungen

In der dritten Stunde vertiefen wir deine körperlichen Werkzeuge. Du bekommst weitere kleine Mikro-Interventionen, die du im Alltag einsetzen kannst: im Aufzug, am Schreibtisch, unter dem Konferenztisch.

In der vierten Stunde bauen wir deine sprachlichen Werkzeuge auf, eine kleine Bibliothek von Sätzen, die in deinen typischen schwierigen Momenten greifen. Außerdem üben wir, wie du in ein bis zwei Sätzen alle Persönlichkeitstypen gleichzeitig abholst, die Ein-Satz-Methode.

Zwischen den Sitzungen

Du erprobst die Werkzeuge in echten kleinen Situationen. Du erweiterst deine Satz-Bibliothek im Workbook. Erste Mikro-Experimente sind drin. Noch nichts Großes, aber Konkretes.

Am Ende der zwei Wochen

Du hast einen körperlichen und einen sprachlichen Werkzeugkasten, den du dir selbst zusammengestellt hast. Und du hast erste Anwendungserfahrungen, kleine Momente, in denen es bereits anders lief.

Im Meeting

Jetzt verschiebt sich der Übungsraum. Er wird zu deinem Büro, deinem Konferenzraum, deinem Telefonhörer. Du bringst die Gespräche mit, die wirklich anstehen: Wir gehen sie zusammen durch, bevor sie passieren. Und danach.

Was zählt, sind kleine Bewegungen. Ein Satz, den du gesagt hast. Ein Moment, in dem du da warst. Keine großen Auftritte. Wirksamkeit im Kleinen.

In den Sitzungen

In der fünften Stunde bereiten wir eine konkrete Situation vor, die bei dir in den nächsten Tagen ansteht. Ein Meeting, ein Gespräch, eine Verhandlung. Wir schauen zusammen: Wer ist dabei? Welche Persönlichkeitstypen sitzen mit am Tisch? Welche deiner Werkzeuge passen genau hier? Welchen Satz nimmst du dir vor?

In der sechsten Stunde schauen wir zurück – auf das, was passiert ist. Was hat sich verändert? Was nicht? Was bedeutet das für die nächsten Wochen? Wir verankern, was du gelernt hast, so dass es auch dann noch trägt, wenn ich nicht mehr neben dir sitze.

Zwischen den Sitzungen

Die echte Situation findet statt. Du gehst hinein, mit allem, was du in den letzten Wochen aufgebaut hast. Danach dokumentierst du im Workbook, was passiert ist. Bei Bedarf erreichst du mich über die WhatsApp-Office-Hours.

Am Ende der zwei Wochen

Du hast mindestens eine reale Situation erlebt, in der du deine Werkzeuge konkret eingesetzt hast. Und du weißt, wie du das auch in zwei Monaten, in einem halben Jahr, in einem Jahr noch hinbekommst.

Was im Programm enthalten ist

Sitzungen

6 Einzelsitzungen à 60 Minuten, eine pro Woche.

Plus optionale Office Hours für deine Fragen zwischendurch nach Anmeldung über die WhatsApp-Gruppe.

Vier Wochen nach Programmende noch einmal 30 Minuten: die Nachklang-Sitzung, in der wir schauen, was geblieben ist.

Werkzeugkasten

Ein Workbook, das dich durch alle sechs Wochen führt.

Ein Beobachtungsheft, analog, etwas zum Anfassen, zum Mitnehmen, zum schnellen Schreiben.

Eine WhatsApp-Gruppe für deine Fragen zwischendurch.

Eckpunkte

Online, in Präsenz nach Absprache.

1.297 € für das gesamte Programm: Sitzungen, Werkzeuge und Nachklang-Sitzung inklusive.

Nächster Termin: auf Anfrage.

Wer ich bin

Ich bin Petra Huchler. 32 Jahre im Einkauf und in der Logistik, dazu seit 10 Jahren Kinesiologin. Ich weiß, wie sich das anfühlt, die Antwort zu wissen und sie nicht auszusprechen. Ich bin den Weg gegangen, den ich heute begleite.

Wenn du so weit bist

Du musst dich nicht jetzt entscheiden. Aber wenn du das Gefühl hast, dass das passen könnte – schreib mir eine kurze E-Mail an petra@introgenial.de.

Wir telefonieren in Ruhe. Du erzählst mir, was bei dir gerade ist. Ich erzähle dir, wie ich konkret mit dir arbeiten würde. Danach entscheidest du.