



MindShift 2026

Shift im Innen.
Wirkung im Außen.

Kurz über mich



Mein inneres Motto:

Innere Führung schafft äußere Wirkung.

Oder anders gesagt: Wenn Klarheit da ist, darf Veränderung leicht werden.

Ich bin **Nathalie Ziegelmeier**, Coach, Mentorin und Sparringspartnerin für Menschen, die Veränderung **verstehen, integrieren, verkörpern** wollen. Ich begleite Frauen in Führung, Unternehmerinnen und Organisationen dabei, innere Klarheit, Entscheidungskraft und Wirksamkeit zu entwickeln.

Nicht lauter. Sondern stimmiger.

Nicht schneller. Sondern bewusster.

In meiner Arbeit verbinde ich **Tiefe mit Struktur**: Ich schaue hinter Muster, Rollen und Erwartungen – und begleite dabei, alte innere Automatismen zu lösen, Haltung zu klären und wieder in Kontakt mit der eigenen inneren Führung zu kommen. Denn nachhaltige Veränderung beginnt innen – und zeigt sich außen in klaren Entscheidungen, tragfähigen Beziehungen und wirksamer Führung.

Mit langjähriger Erfahrung in Coaching, Organisationsentwicklung und der Begleitung komplexer Veränderungsprozesse arbeite ich sowohl mit Einzelpersonen, Führungsteams als auch mit Organisationen.

Ich hatte das große Glück von einigen der besten Coaches ausgebildet zu werden, wie **Dr. Annelen Collatz, Dr. Elke Berninger-Schäfer und Jörg Middendorf**. Diese systemisch-tiefenpsychologische und lösungsorientierte Prägung bildet das Fundament meiner Arbeit: achtsam, klar, wirksam. Ergänzt wird diese fachliche Basis durch die kontinuierliche Begleitung meiner Mentor:innen **Miriam Sowa** und **Marc Ulrich Meier**.



Du bist heute hier richtig, wenn ...

- Du 2026 anders starten willst
- Du einen MindShift verdammt gut gebrauchen kannst
- Du das Gefühl hast, dass „mehr möglich“ ist, du aber deinen Weg nicht klar siehst
- Du spürst, dass Haltung, Energie und Fokus enger zusammenhängen als du dachtest
- Du Lust hast, deine innere Haltung bewusst zu haben, bevor wieder „Januar passiert“
- Du wirksame Antworten finden möchtest
- Du eine Community suchst die trägt

2025 in der Review



- Wo stehst du heute?
- Was lief 2025 für dich gut?
- Was hat dich 2025 gestresst?
- Wovon möchtest du dich in 2026 trennen (Rollen, Erwartungen, Hindernissen, Wünschen)?
- Was willst du bewusst abschließen?

3-3-4

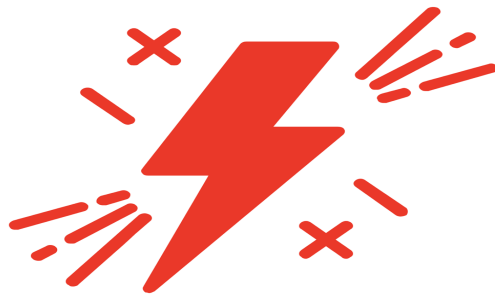
3 Ebenen, 3 Schritte, 4 Quadranten

Der Shift passiert wenn du dich davon löst was du nicht mehr willst, sondern entdeckst was du willst.

Sein willst. Verkörpern willst.
Fühlen willst. Erreichen willst.

today
is the
day

Showstopper für einen bewussten Shift



IDENTITÄT

Innere Annahmen & Glaubenssätze
über mich

ENERGIE

Zeit- & Mangeldenken, Fokusverlust

HALTUNG

Erwartungen erfüllen, ungewollte
Rollen adaptieren

3 Ebenen für bewusste Entwicklung



**IDENTITÄT
ENERGIE
HALTUNG**

Die Einladung. Dein 2026 beginnt jetzt.



IDENTITÄT

- Wer bist du, wenn ich du dich ernst nimmst?
- Was denkst du über dich?

ENERGIE

- Wie soll sich 2026 anfühlen?
- Wann fühlst du dich lebendig, klar und bei dir?

HALTUNG

- Welche Entscheidung fällt dir leicht?
- Wie begegnest du dir?

Die 3 Schritte zur SELBSTbeziehung



Klarheit in den 3 Ebenen
Identität. Energie. Haltung. führt
zu einem mehr an
Selbstbeziehung und stärkt...

...SELBST-Vertrauen

...SELBST-Wert

...SELBST-Ermächtigung

Die 3 Schritte zur SELBSTbeziehung



SELBST-Vertrauen

In welchen Situationen darfst du dich 2026 stärker auf dich selbst verlassen?
Wo hältst du dich noch zurück, obwohl du innerlich weißt, was stimmig ist?



SELBST-Wert

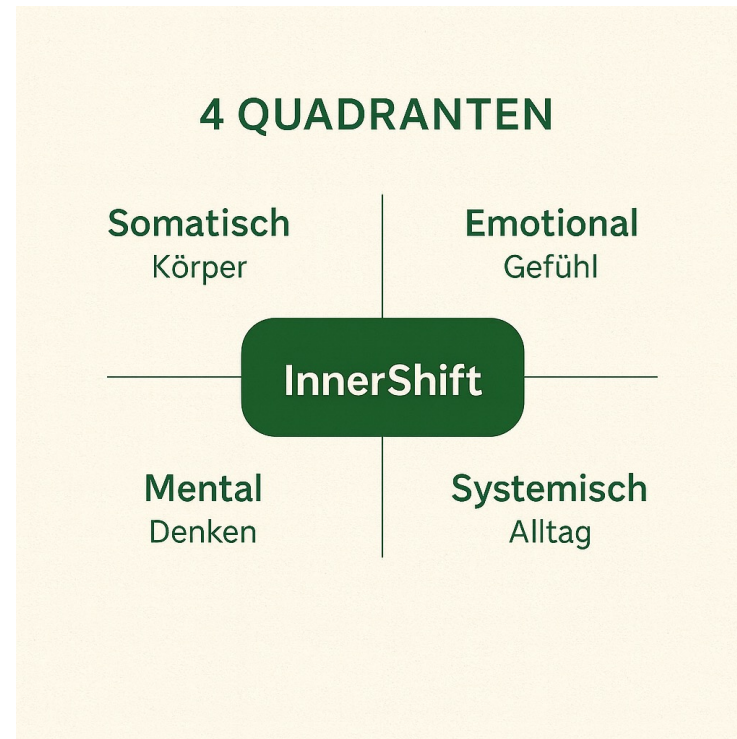
Woran misst du aktuell deinen Wert – und was davon darfst du loslassen?
Wie möchtest du deinen Selbst-Wert künftig unabhängiger und klarer definieren?



SELBST-Ermächtigung

Wo willst du 2026 bewusst Verantwortung für dich und deine Entscheidungen übernehmen?
Welche konkrete Handlung zeigt, dass du dir selbst die Erlaubnis gibst, zu wirken?

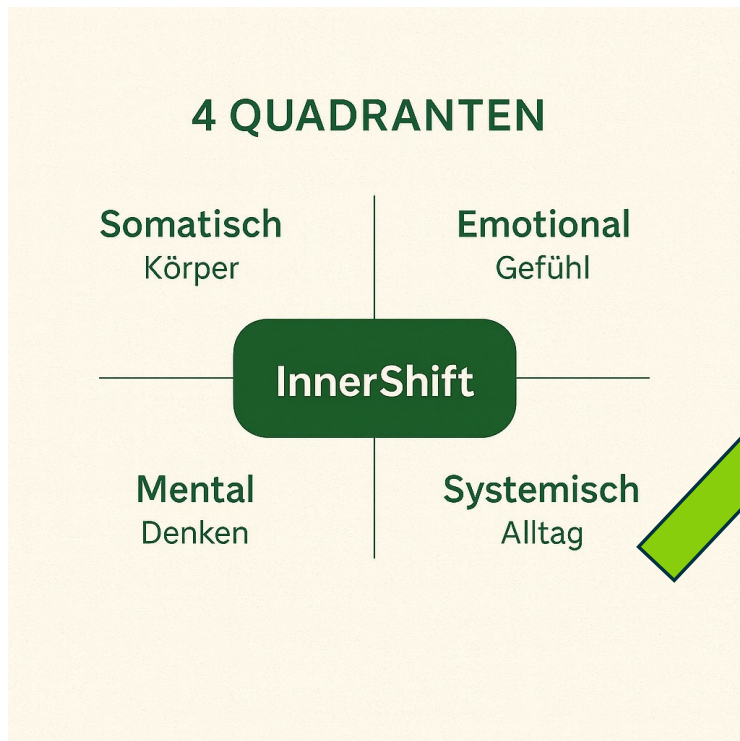
Die 4 Quadranten der Wirkung



SELBST-Wert
SELBST-Vertrauen
SELBST-Ermächtigung

IDENTITÄT
ENERGIE
HALTUNG

... und die Wirkung nach außen..



- Welche Handlung leitest du daraus bewusst ab?
- Was ist dein nächster Schritt in den kommenden 72 Stunden?
- Welche Entscheidung triffst du heute für dein 2026?

Du hast heute



Du hast heute..

- ... **zurück geblickt** und 2025 bewusst abgeschlossen
- ... erkannt, **wo alte Muster, Rollen und Erwartungen** dich noch binden
- ... Klarheit gewonnen über deine **Identität, Energie und Haltung**
- ... verstanden, wie innere Ausrichtung deine **Selbstbeziehung** stärkt
- ... gespürt, was **Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstermächtigung** für dich bedeuten
- ... erste Entscheidungen getroffen, **wie du 2026 gehen willst**

Wenn du gerade merkst...

- ... dass du Entscheidungen brauchst, die dich weiter entwickeln.
- ... dass du eine klare Richtung willst.
- ... dass du 2026 bewusst & klar gestalten willst

Dann habe ich 2 Wege für dich.

Stell dir vor, dass...

... du 2026 mit einer inneren Ruhe startest, weil du genau weißt, was zu dir und deinem Weg passt.

... Entwicklung leichter wird, weil deine Entscheidungen nicht mehr aus Druck entstehen, sondern aus Klarheit.

... du dein gesamtes Jahr mit Fokus, Tiefe und einem Gefühl von wirksamer Steuerung gestaltest - statt dir nur gute Vorsätze zu nehmen.

Klingt das wie eine Zukunft, die du dir vorstellen kannst?

Die beiden Möglichkeiten:

1

Du versuchst es allein
– mit der Möglichkeit & dem Risiko, dass alles wieder im Alltag versandet.

Die beiden Möglichkeiten:



Du lässt dich begleiten
– mit Expertise, klarer Struktur & Sparring.

POWER UP 2026



Dein individuelles
POWER UP.

2 Sessions.

Deine klare
Neuausrichtung.

Tief. Klar. Hochwertig.

POWER UP 2026



Dein individuelles POWER
UP.
2 Sessions.
Deine klare Neuausrichtung.

Tief. Klar. Hochwertig.

~~997,-~~

333,-

Schreibe mir eine DM mit
POWER UP 2026.



1:1 Session

Deine 1:1 Session, wenn
du noch nicht weißt was
das Richtige für dich ist.

Du aber Mehr willst.

Q&A - Welche Fragen hast du?

POWER UP
2026 

Deine DM an info@nathalie-ziegelmeier.com

1:1 Session

<https://calendly.com/nathalie-ziegelmeier/next-step-session>

IAV



REFLOW 

Vielen Dank!



innovation agilität veränderung

Nathalie Ziegelmeier

info@nathalie-ziegelmeier.com

www.nathalie-ziegelmeier.de

0173 6497568



Und auf bald...