

Haben wir Ihr
Interesse
geweckt?

Wir freuen uns,
Sie
kennenzulernen!



Christin Lidzba

clidzba@gmail.com

[linkedin.com/in/christin-lidzba-178a13b2](https://www.linkedin.com/in/christin-lidzba-178a13b2)

Christina Döderer

mondaymountains.com

mail@mondaymountains.com

[linkedin.com/in/christina-döderer-157804206](https://www.linkedin.com/in/christina-döderer-157804206)

Von Frauen
für Frauen

Christin
Lidzba
& Christina
Döderer



Was Teilnehmerinnen mitnehmen:



Stresskompetenz & Selbstfürsorge

Sie erkennen individuelle Stressmuster und erhalten alltagstaugliche Werkzeuge zur Stressreduktion und Regeneration, angepasst an die Realität handwerklicher Berufe.

Selbstsicherheit & Wirksamkeit

Die Frauen stärken ihr Selbstvertrauen, ihre Kommunikationsfähigkeit und ihre Präsenz, ohne sich verbiegen zu müssen. Sie lernen, klar zu stehen, Grenzen zu setzen und ihre Kompetenz sichtbar zu machen.

Neue Perspektiven auf Führung & Rolle

Führung wird nicht als zusätzliche Belastung verstanden, sondern als bewusste, verkörperte Haltung im Umgang mit sich selbst, im Team und im beruflichen Umfeld.

Wir schaffen Räume für Frauen, um **Barrieren und Kompetenzen sichtbar zu machen**



Unsere Vision

Brückenbauen zwischen den Welten –
Führungsrollen und Zusammenwirken zwischen den
Geschlechtern

Im ersten Schritt richten wir dieses Angebot
speziell an Frauen in Ihrem Team.

Warum?

Weil wir überzeugt sind, dass Frauen in Ihrer
Branche vor besonderen Herausforderungen
stehen – und von unserem Ansatz besonders
profitieren können.

Unsere Mission

Coaching und Mentoring
von Frauen in Führungspositionen

Mit unterschiedlichen Formaten, wie in Form von 1–3
tägigen Leadership-Workshops, Hybrid
Programmen oder Seminaren, Outdoor Events oder
als Teil einer Ihrer firmeninternen Veranstaltungen



Für Frauen im Handwerk...

Rollen – Selbstverständnisse –
Stereotypen & Diskriminierung –
Selbstbewusstsein

Dieses Angebot richtet sich an Frauen im Handwerk, die sich in ihrem Arbeitsalltag in anspruchsvollen, oft männlich geprägten Strukturen bewegen und ihre Rolle bewusst, gesund und wirksam gestalten möchten.

Angesprochen sind:

- Frauen in handwerklichen Berufen, die Verantwortung tragen oder übernehmen wollen
- Frauen in Führungs-, Meisterinnen- oder Schlüsselpositionen
- Frauen, die täglich zwischen fachlicher Kompetenz, Erwartungsdruck und Selbstanspruch navigieren
- Frauen, die sich mehr Klarheit, Selbstsicherheit und innere Stabilität im Arbeitsalltag wünschen



...und an der Spitze

Leadership – Kommunikation –
Sichtbarkeit – Zielentwicklung –
Organisationskultur

Frauen unterschätzen häufig den Nutzen von Netzwerken – wir möchten diese fördern und gezielt darauf vorbereiten.

Viele Teilnehmerinnen erleben:

- Hohen Leistungs- und Zeitdruck
- wenig Raum für Austausch und Reflexion
- Unsicherheiten im eigenen Rollenverständnis
- Spannungen zwischen Anpassung, Durchsetzung und Authentizität



Wir

verbinden zwei Perspektiven,
die sich gegenseitig verstärken

Christin Lidzba

international erfahrene
Leadership-Mentorin und
Wegbegleiterin für persönliche und
organisationale Transformation.



Christin bringt internationale und
interkulturelle Erfahrung in Führung, Mentoring
und Teamentwicklung ein.

Mit ihrer fundierten Naturarbeit und
systemischen Sicht auf menschliche
Entwicklung erkennt sie verborgene Muster
und schafft Räume für Sinn, Bewusstsein und
Selbstverbindung.

Ihre besondere Stärke liegt darin,
Transformationsprozesse zu begleiten, in
denen Komplexität, Emotion und Sinn zu neuer
Klarheit finden

Christina Döderer

vielseitige, systemische Outdoor-
Mentorin. Durch erlebnis-
therapeutischen Ansatz füllt sie
Lücken aus emotional-mental-
körperlicher Gesundheit und
gesunder Führung in Teams.

...ergänzt dies durch ihre Expertise in
Coaching, Outdoor Leadership und
Naturerleben. Sie gestaltet achtsame
Lernräume, in denen Bewegung, Stille
und Natur zu Spiegeln der eigenen
Führungsqualität werden.



Gemeinsam verbinden wir innere Entwicklung (Mindset, Emotion, Purpose) mit
verkörpertem Lernen (Bewegung, Natur, Teamdynamik)
und halten Räume, in denen **Kopf, Herz und Körper** gleichermaßen eingeladen sind.

Inhaltsverzeichnis



01 Wir

02 Für Frauen im Handwerk & an der Spitze

03 Was Teilnehmerinnen mitnehmen

04 Unser Wie

05 Unsere Vision und Mission

06 Ein Workshop Beispiel



Von Frauen für Frauen

menschzentrierte transformative
Leadership-Angebote



Workshops - Speaking - Seminare
für Frauen

