

# DIE 5 SÄULEN DER SPIRITUELLEN FÜHRUNG

*Leitfaden*

FOR WOMEN ONLY

# INHALT

SÄULE 1: AUTHENTIZITÄT

SÄULE 2: MITGEFÜHL

SÄULE 3: INTUITION

SÄULE 4: PRÄSENZ

SÄULE 5: RESILIENZ

# Hello!



Als Wirtschaftspsychologin, mit Spezialisierung auf Change Management und Führungspsychologie, verbinde ich die Business-Welt mit spirituellen Ansätzen. Meine Mission: Dich als Frau in männerdominierten Bereichen zu stärken, indem ich dich ermutige, deine authentische Weiblichkeit als Führungskraft zu leben. Durch Coaching und Workshops biete ich einen Raum, in dem du deine einzigartigen Stärken erkennen und entwickeln kannst. Ich glaube an die Kraft der Authentizität, Intuition und Resilienz in der Führung. Mein Ansatz zielt darauf ab, Selbstbewusstsein zu fördern und eine Balance zwischen Beruf und persönlichem Wohlbefinden zu finden. Lass uns gemeinsam die Art der Führung verändern und zeigen, dass Weiblichkeit und Führung eine kraftvolle Synergie bilden.

*Irina Sacultan*  
HOLISTIC TRANSFORMATION

[irina-sacultan.com](http://irina-sacultan.com)

[contact@irina-sacultan.com](mailto:contact@irina-sacultan.com)

# Über den Leitfaden

In einer Welt, die sich ständig wandelt, ist echte Führung gefragter denn je. Als weibliche Führungskraft in der Industrie stehst Du vor einzigartigen Herausforderungen. Mein Ziel ist es, Dich zu inspirieren, Deine authentische Weiblichkeit als Quelle Deiner Stärke zu nutzen. Mit einem Fuß in der Business-Welt und dem anderen in spirituellen Praktiken, biete ich Dir Werkzeuge und Perspektiven, um sowohl als Leaderin als auch als Mensch zu wachsen.

Dieser kleine und praktische Leitfaden ist Dein erster Schritt zu einer Führung, die nicht nur effektiv, sondern auch tief erfüllend ist. Finde heraus, wie Du mit den 5 Säulen immer authentischer in Deiner Führung wirst. Am Ende des Leitfadens wartet eine kleine Überraschung auf Dich. Dort findest Du eine weitere Empfehlung von mir, die Dich in Deinem Alltag begleiten und unterstützen kann. Lass uns gemeinsam den Weg zu einer authentischen, intuitiven und resilienten Führungspraxis beschreiten.



# Säule 1: Authentizität

## DEFINITION

Authentizität bedeutet, echt zu sein. Für eine Führungskraft bedeutet das, wahre Überzeugungen und Werte im Handeln widerzuspiegeln. Wie? Indem Sie Ihre täglichen Entscheidungen mit Ihren Kernwerten abgleichen.

## ÜBUNG

Kennst Du Deine Werte?  
Jeden Morgen, notiere Dir drei Werte, die DU heute in Deiner Führung leben möchtest und schaue, was passiert.  
Auf der nächsten Seite findest Du eine kleine Inspiration von mir. Ich habe ein paar Vorschläge an Werten für Dich zusammengestellt.



# Werte

- Offenheit
- Wertschätzung
- Authentizität
- Integrität
- Vertrauen
- Respekt
- Verantwortung
- Objektivität
- Gerechtigkeit
- Mitgefühl
- Mut
- Engagement
- Geduld
- Flexibilität
- Zuverlässigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Vision
- Innovation
- Kreativität
- Neugier
- Initiative
- Effizienz
- Ergebnisorientierung
- Nachhaltigkeit
- Loyalität
- Ehrlichkeit
- Großzügigkeit
- Weitsicht
- Leidenschaft
- Optimismus
- Bescheidenheit
- Selbstbewusstsein
- Empathie
- Toleranz
- Ausdauer
- Disziplin
- Zielstrebigkeit
- Entschlossenheit
- Achtsamkeit



# Säule 2: Mitgefühl

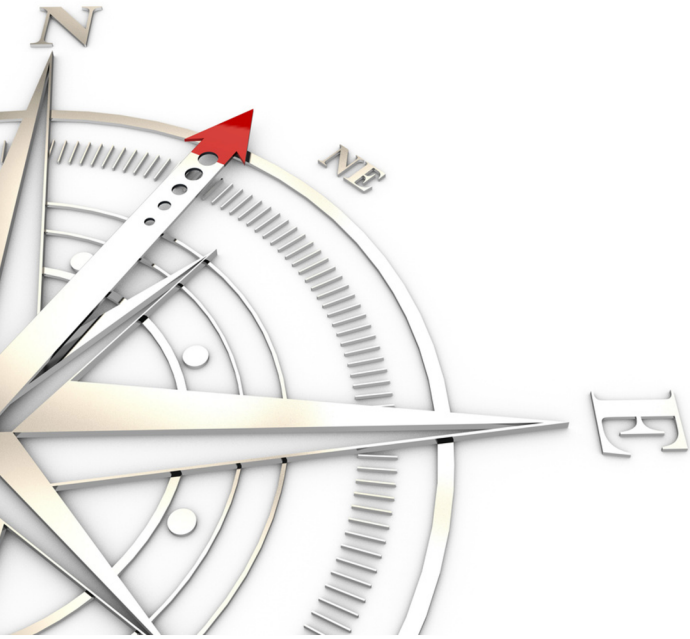
## DEFINITION

Mitgefühl in der Führung schafft eine Kultur der Offenheit und des Vertrauens. Es beginnt bei der Selbstfürsorge und erstreckt sich auf Dein Team.

## PRAXIS

Führe einmal pro Woche ein „Check-in“-Gespräch mit jedem Teammitglied, um nicht nur über Arbeit, sondern auch über Wohlbefinden zu sprechen. Dafür musst du keine extra Termine ausmachen. Nutze die Gelegenheiten, die sich so natürlich ergeben. Es soll dich schließlich nicht überfordern.





# Säule 3: Intuition

## DEFINITION

Deine Intuition ist Dein innerer Kompass. In einer Welt, die von Daten dominiert wird, erinnert uns unsere Intuition daran, dass nicht alle Antworten in Zahlen zu finden sind.

## ÜBUNG

Wenn Du vor einer Entscheidung stehst, nimm Dir einen Moment der Stille und höre darauf, was Dein Bauchgefühl sagt. Gerne kannst Du das mit einer Meditation verbinden. Meditationen beruhigen den Geist, sodass die leise Stimme des Bauchgefühls dann plötzlich hörbar wird.





# Säule 4: Präsenz

## DEFINITION

Präsenz ist die Kunst, vollständig im Jetzt zu sein. Eine präsenzte Führungskraft ist in der Lage, auf die Bedürfnisse ihres Teams einzugehen und authentische Verbindungen zu schaffen.

## TECHNIK

Praktiziere täglich 5 Minuten bewusste Atmung, um Deine Präsenz zu schärfen. Atme vorzugsweise in den Bauch, um Deinen Parasympathikus zu aktivieren und Dich herunterzuregulieren.





# Säule 5: Resilienz

## DEFINITION

Resilienz ermöglicht es uns, durch Herausforderungen zu wachsen. Sie ist das Rückgrat einer jeden starken Führungskraft.

## STRATEGIE

Entwickle ein persönliches „Resilienz-Ritual“, das Du in stressigen Zeiten praktizierst, z.B. eine kurze Meditation, ein Spaziergang in der Natur oder der Gang ins Fitness-Center. Es soll Dir guttun und Dich wieder auftanken.



# Ätherische Öle

Und hier noch eine kleine Überraschung von mir...

Ich bin ein großer Fan von ätherischen Ölen und diese kleinen Helferlein kann ich Dir wirklich ans Herz legen. Sie unterstützen Dich bei den 5 Säulen und lassen sich super in Deinen Alltag integrieren.



## YLANG YLANG

*Inneres Kind*

Ein machtvolles Heilmittel für das Herz. Es hilft dabei, den Zugang zur Intuition zu finden. Steht für Intuition, emotionale Verbundenheit, Freude.



## CLARY SAGE

*Klarheit und Vision*

Hilft einschränkende Glaubenssätze zu erkennen und für neue Perspektiven offenzubleiben. Steht für Klarheit, Intuition, Aufgeschlossenheit.



## CORIANDER

*Integrität*

Hilft uns, aus dem wahren Selbst heraus im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben. Steht für: Sich selbst treu sein, von innen geleitet, einzigartig.

# Viefen Dank!

Und zum Schluss noch eine kleine „Weisheit“ von mir: Eine Frau muss nicht dominant sein, um zu führen. Ihre wahre Macht liegt in ihrer Fähigkeit, mit Anmut zu führen, Verbindungen zu schaffen und Veränderungen mit Empathie und Intuition zu gestalten.

Es wäre mir eine Freude, mit Dir zusammenzuarbeiten und wenn Du den Ruf fühlst, dann melde Dich bei mir.

Ich freue mich auf Dich

Deine Irina



## Kontakt

[irina-sacultan.com](http://irina-sacultan.com)

[contact@irina-sacultan.com](mailto:contact@irina-sacultan.com)