SABINE JUNG-BASS

COACHING-BERATUNG-SPEAKING-SEMINARE

sabine sjb jung-baß
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN

Von diesem Wissen profitieren Sie:

Ich bin

- systemische Coach und Prozessberaterin (Weiterbildung ist anerkannt vom DBVC)
- lizensierte Beraterin des JPP (Jungian Personality Profile) bei flowconsult
- Case Managerin (DGCC)
- Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
- Gastdozentin an der Hochschule Ravensburg-Weingarten
- Jugend- und Heimerzieherin (staatl. anerkannt)

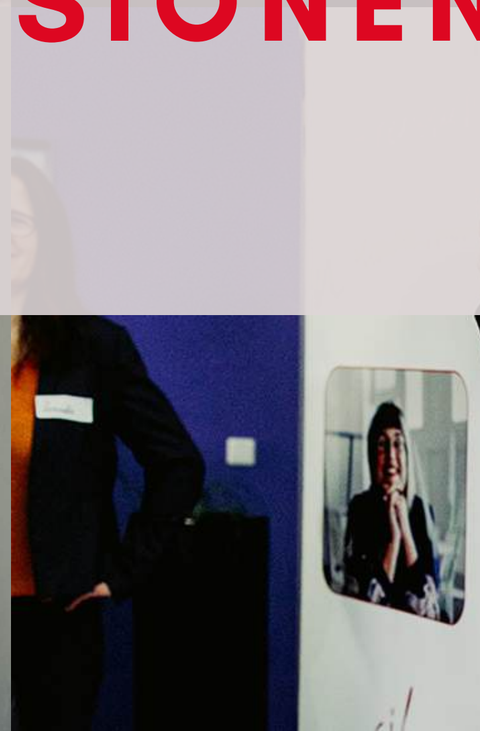
Meine Erfahrungen:

- 15 Jahre Seminare, Vorträge und Einzelberatungen
- Coaching, Workshops, Trainings für Einzelpersonen und Organisationen.
- Veranstalterin vom Netzwerkevent "Damenkränzchen"
- 20 Jahre Führungskraft in einem großen Sozialunternehmen.
- Moderation von Podiumsdiskussionen und Tagungen.
- Engagement bei der Mentor Federation.
- Kommunalpolitikerin

Meine Wurzeln

Geboren 1971 in Friedrichshafen, verwurzelt in einer Großfamilie, lebe ich heute ein buntes Leben am Bodensee mit zwei kleinen und einem großen Jungen. Ich bezeichne mich gern als kosmopolitische Oberschwäbin – geerdet, offen und mit einem klaren Blick fürs Wesentliche.
Seit vielen Jahren begleite ich Frauen in Führung, Teams und Organisationen, die sich weiterentwickeln wollen. Ich arbeite an den Stellen, wo es hakt – und da, wo Potenzial noch ungenutzt ist. Ob in Workshops, Coachings oder auf der Bühne:
Ich bringe Klarheit, Struktur und Energie in Veränderungsprozesse.

IMPRESSIONEN



ihre Herausforderungen → meine Lösungen

FEMALE EMPOWERMENT

Die privaten und beruflichen Herausforderungen in diesen Zeiten werden im komplexer. Der Druck steigt auf die Einzelne. Lösungen zur Problembewältigung können oft nicht nicht mehr gesehen werden. Coaching kann hier geschützte Räume eröffnen.

FÜHRUNGSKRÄFTE COACHING

Ich brenne dafür, Frauen zu unterstützen, ihren Weg zu erkennen und zu gehen, Hindernisse zu überwinden und sie in ihre volle Kraft zu bringen. Hierfür biete ich unterschiedliche Möglichkeiten an. Life- und Business-Coaching. Online und offline. Einzel und in der Gruppe.

MOTIVIEREN, ZUSAMMENARBEITEN, KRISEN BEWÄLTIGEN

Mitarbeitende brauchen Raum und Zeit für die Gestaltung Ihrer Zusammenarbeit. Dies kann der Wechsel einer Führungskraft sein, die Neuausrichtung oder auch das Bewährte zu stärken.

TEAMENTWICKLUNGEN TEAMCOACHING

Lebendige Workshops und Trainings mit Spaß und Leichtigkeit, in denen viel Raum für eigenes Lernen stattfinden kann, sind meine Leidenschaft. Je nach Ziel konzipiere ich individuell und zielgerichtet und mit nachhaltigen Ergebnissen.

ihre Herausforderungen

VERÄNDERUNGEN, KRISEN, BETEILIGUNGEN

Ich unterstütze dabei, gemeinsame Strategien und Handlungsoptionen zu entwickeln. Dabei arbeiten wir mit allen Beteiligten, richten den Blick auf Potentiale und Lösungen. Ohne dabei den Einzelnen und das Bewährte aus den Augen zu verlieren.

EVENTS/ TAGUNGEN

Sie planen eine Veranstaltung für Frauen – und suchen noch einen Vortrag, der bewegt, ermutigt und im Kopf bleibt? Ob Mut, Sichtbarkeit, Komfortzone oder Gesundheit – mein Vortrag „Die Dicke auf dem Rennrad“ bringt all das auf die Bühne: kurzweilig, tiefgründig, humorvoll – und garantiert ungewöhnlich.

meine Lösungen

PROZESSBERATUNG

Beratungen für Organisationen, Teams und Führungskräfte. Veränderungen gemeinsam angehen, entwickeln und begleiten.
Ihre Herausforderungen und Ziele übersetzen wir gemeinsam in Formate und Interventionen.

SPEAKING

Mit einer Mischung aus professioneller Leichtigkeit, fundiertem Fachwissen und der Fähigkeit, Menschen zu berühren und mitzunehmen, werden meine Vorträge zu echten Impulsgebern.
Sie machen Mut, werfen ehrliche Fragen auf – und bringen Bewegung in festgefahrene Denkweisen.

Ihre Herausforderungen → meine Lösung

BÜRGERBETEILIGUNG, POLITIK, GROSSE GRUPPEN, KLEINE GRUPPEN. THEMEN...

Ich unterstütze Sie dabei, ihre Veranstaltung zu planen und durchzuführen. Wir entwerfen Formate für Ihre Ziele. Passend, strukturiert, an ihrer Zielgruppe entlang.

MODERATION

Ob Großgruppen, Fachkongress oder auch kleine Events, offline und online. Ich moderiere mit Humor, dem Blick für das Gesamte und den Einzelnen. Hier nutze ich, wenn gewünscht, mein vorhandenes Netzwerk.

WISSEN TRANSPORTIEREN

Die Zusammenarbeit durch Inhalte stärken und eine gemeinsame Basis schaffen ist oft der erste Schritt hin ein gutes Miteinander, gerade um auch den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen.

SEMINARE

Meine Fachexpertise als ihr Seminar für ihre Beschäftigten? Die Bereiche Kommunikation, Auftreten, Selbstsicherheit, Frauenförderung, Mut sind meine Steckenpferde. Gerne schule ich auch in Ihrem Umfeld durch moderne Lernformate, die Spaß machen.

Sie finden zu Ihrer Herausforderung nicht das richtige Format? Sprechen Sie mich gerne an.

AKTUELLE SEMINARE 2025

ZIELGRUPPE: GEMISCHTE GRUPPEN, FÜHRUNGSKRÄFTE, TEAMS

1

STRATEGIEN FÜR MEHR GELASSENHEIT IM BERUF UND ALLTAG

In diesem Seminar lernen Ihre Mitarbeitenden, mit Stress und hohen Anforderungen souverän umzugehen. Sie setzen klare Prioritäten, nutzen Entspannungstechniken und entwickeln einen strukturierten Umgang mit Zeit und Ressourcen. Der Fokus liegt auf praxisnahen Ansätzen für mehr Balance und Motivation – für nachhaltige Gelassenheit im Berufsalltag.

2

FEEDBACK LEICHT GEMACHT: PRAKTISCHE TIPPS FÜR KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

Dieses Seminar vermittelt Mitarbeitenden praxisnahe Techniken für eine konstruktive Feedback-Kultur. Sie lernen, wie wertschätzende Rückmeldungen Arbeitsprozesse verbessern, Missverständnisse vermeiden und die Zusammenarbeit im Team stärken.
Die Teilnehmenden erhalten konkrete Methoden zur Unterscheidung von konstruktivem und destruktivem Feedback sowie zur Förderung des aktiven Zuhörens. Zudem entwickeln sie ihre Zuhör-Kompetenzen weiter, um Gespräche gezielt und lösungsorientiert zu führen.

Sie finden zu Ihrer Herausforderung nicht das richtige Seminar? Sprechen Sie mich gerne an.

aktuelle Seminare 2025

3

KLARTEXT STATT KONFLIKT – KOMMUNIKATION MIT WIRKUNG

Konflikte gehören zum Berufsalltag – ob im Team, mit Führungskräften oder im Kundenkontakt. Die Art und Weise, wie Mitarbeitende mit Konflikten umgehen, entscheidet über die Qualität der Zusammenarbeit und den Erfolg des Unternehmens. Doch nicht jeder reagiert gleich: Während manche den direkten Weg wählen, neigen andere dazu, Konflikten auszuweichen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Ihre Mitarbeitenden:

✅ Was ein Konflikt ist – Entstehung, Dynamik und Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld

✅ Welcher Konflikttyp sie sind – Eigene Muster erkennen und bewusster handeln

✅ Lösungsstrategien für den Berufsalltag – Konstruktive Kommunikation, Deeskalationstechniken und klare Gesprächsführung

4

KOMMUNIKATION, DIE ANKOMMT – KLAR, WERTSCHÄTZEND, WIRKUNGSVOLL

Gute Kommunikation ist entscheidend für den Unternehmenserfolg – besonders in einem dynamischen Umfeld wie der Laborbranche. Klare Absprachen, präzise Anweisungen und eine wertschätzende Gesprächskultur sind die Basis für effiziente Prozesse, produktive Teams und zufriedene Mitarbeitende.

Das Seminar unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, Missverständnisse zu vermeiden, Gesprächskompetenz zu stärken und eine konstruktive Kommunikationskultur zu fördern.

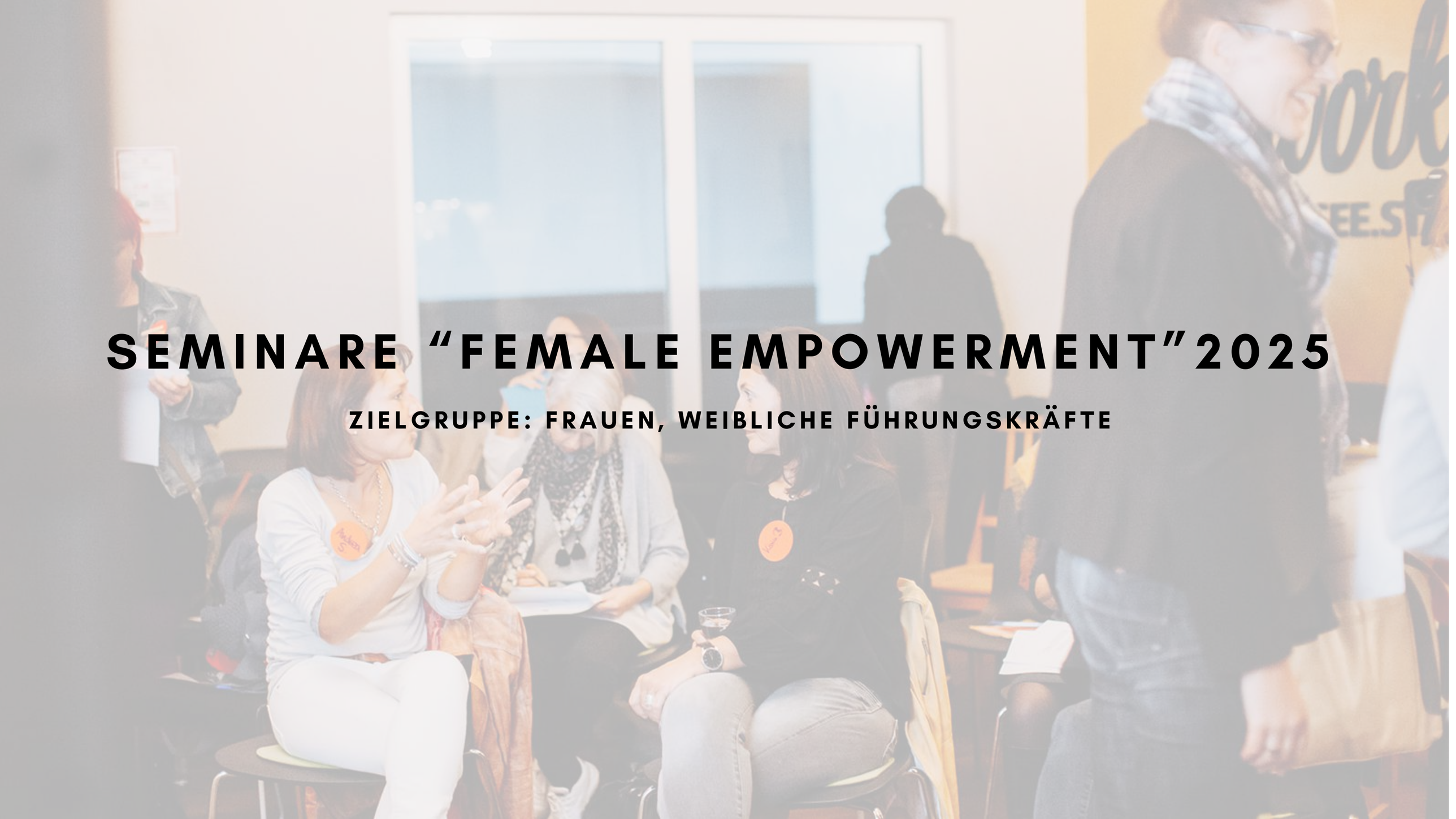
Das erwartet Ihre Mitarbeitenden:

✅ Die Grundlagen erfolgreicher Kommunikation – Klarheit, Struktur und Verständlichkeit

✅ Souveräner Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen – Konflikte frühzeitig erkennen und entschärfen

✅ Kommunikationsfallen vermeiden – Missverständnisse reduzieren und Zusammenarbeit stärken

Sie finden zu Ihrer Herausforderung nicht das richtige Seminar? Sprechen Sie mich gerne an.



SEMINARE “FEMALE EMPOWERMENT”2025

ZIELGRUPPE: FRAUEN, WEIBLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE

Seminare “Female Empowerment” 2025

1 GUT GEKONTERT – SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING FÜR FRAUEN

Wer kennt das nicht? Ein unerwarteter Kommentar, eine spitze Bemerkung – und plötzlich sind wir sprachlos. Erst später fallen uns die perfekten Antworten ein. Doch was wäre, wenn Sie in genau solchen Momenten souverän, schlagfertig und überzeugend reagieren könnten?

Die gute Nachricht: Schlagfertigkeit kann man lernen!

Nach diesem Seminar wissen ihre Mitarbeitenden:

✅ Wie Sie souverän auftreten – selbst in herausfordernden Situationen

✅ Welche Techniken Ihnen helfen, schlagfertig zu reagieren

✅ Warum innere Gelassenheit entscheidend ist – und wie Sie diese trainieren

✅ Power-Techniken für schwierige Gespräche – damit Sie stets selbstbewusst agieren

2 „MUT TUT GUT“ – KONFLIKTRAINING FÜR FRAUEN

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann darüber entscheiden, ob wir uns durchsetzen, Gehör finden und Lösungen aktiv mitgestalten. Dieses Seminar unterstützt Frauen dabei, ihre eigene Konfliktstrategie zu erkennen und gezielt weiterzuentwickeln – für mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und Souveränität.

Ihr Nutzen:

✅ Was ein Konflikt ist – und wie er entsteht

✅ Welcher Konflikttyp Sie sind – Ihr persönliches Muster in Stresssituationen verstehen

✅ Geschlechtsspezifische Konfliktmuster erkennen – typische Strategien reflektieren

✅ Neue Wege im Umgang mit Konflikten – lösungsorientiert und selbstbewusst handeln

Sie finden zu Ihrer Herausforderung nicht das richtige Seminar? Sprechen Sie mich gerne an.

Seminare “Female Empowerment” 2025

3

RESILIENT & KLAR IM BERUFSALLTAG – GRENZEN SETZEN, STRESS REDUZIEREN, ENERGIE BEWAHREN

Hohe Anforderungen, ständige Erreichbarkeit und der Wunsch, allem gerecht zu werden, führen oft zu Stress und Energieverlust. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Strategien, um Resilienz aufzubauen, sich klar abzugrenzen und die eigene Energie gezielt einzusetzen. Die Teilnehmerinnen gewinnen mehr Gelassenheit, Souveränität und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und persönlichem Wohlbefinden.

Inhalte:

- Resilienz stärken – Innere Stabilität und mentale Widerstandskraft entwickeln
- Grenzen setzen – Nein sagen ohne schlechtes Gewissen und klare Strukturen schaffen
- Stress reduzieren – Strategien für weniger Druck und mehr Leichtigkeit im Berufsalltag
- Energie bewahren – Bewusste Erholungsphasen für langfristige Leistungsfähigkeit

Sie finden zu Ihrer Herausforderung nicht das richtige Seminar? Sprechen Sie mich gerne an.

Sabine, sag mal...

WAS SIND DEINE STÄRKEN?

Ich bin kreativ, empathisch und habe den Blick für das große Ganze, ohne den Einzelnen aus den Augen zu verlieren. Ich bin direkt, authentisch, lösungsorientiert und humorvoll.

WAS MAGST DU BESONDERS AN DEINEM BERUF?

Mit ganz unterschiedlichen Menschen und Menschengruppen an ihren Lösungen arbeiten und dies in ganz unterschiedlichen Formen und Formaten.

MIT WELCHEN FÄHIGKEITEN BRINGST DU MEHRWERT FÜR ANDERE?

1. mit dem Fundament meines fachlichen Wissens
2. mit einem großen Erfahrungsschatz an Berufs- und Lebenserfahrung
3. beim methodisch-didaktisches Arbeiten
4. bei der Anwendung von Social Media (Facebook, Instagram)
5. mit meiner Neugier und Begeisterung für Menschen und Organisationen

meine Kunden
(Auszug)

caritas Mensch sein für Menschen
Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

zeitraum ravensburg

frau und beruf
Kontaktstelle
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

ABT
BESTATTUNGEN

Land Frauen
Württemberg-Hohenzollern

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Konstanz – Ravensburg

Stiftung Liebenau

Stadt TETTNANG

MECKENBEUREN
Bodenseekreis

Demokratie leben!

BODENSEEKREIS

NETZWERK soziales neu gestalten

LANDKREIS RAVENSBURG

zfp
Südwürttemberg

Remstal

JULIA DOAN
Frauen Coaching

Landkreis Sigmaringen

Luftkurort Deggenhausertal

Zu wenig Infos?
Hier können Sie mich finden.

FACEBOOK

LINKEDIN

INSTAGRAM

YOUTUBE

XING

PINTEREST

Kontakt

sabine jung-baß
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN

ADRESSE

Pfänderstrasse 7/1
88074 Meckenbeuren

EMAIL ADRESSE

sabine@jung-bass.de

TELEFONNUMMER

015772027615