

Mindful Seminare 2025

# Strategievorsprung durch Wissen

## Unsere Dezember-Veranstaltungen

Die Mindful Seminare 2025 bieten ein kompaktes, qualitativ hochwertiges Weiterbildungsprogramm für Fach- und Führungskräfte, das sowohl geschäftliche als auch persönliche Entwicklung fördert. Wer im Dezember in Luzern an einem oder mehreren dieser Workshops teilnimmt, erhält fundiertes Know-how, praktische Werkzeuge und wertvolle Kontakte – alles in einem inspirierenden, entspannten Umfeld.

Montag, 1. Dezember 2025  
Vermögensschutz durch  
internationale Diversifizierung

Dienstag, 2. Dezember 2025  
Reden ist Silber, Schreiben ist Gold

Mittwoch, 3. Dezember 2025  
Rhetorik 1:1 mit Carlos A. Gebauer

Mittwoch, 3. Dezember 2025  
Globale Pflichttherapien und  
Weltgesundheitsverwaltung. Was bleibt  
von der Patientenautonomie?

Donnerstag, 4. Dezember 2025  
Frieden statt Frust unterm  
Weihnachtsbaum

Donnerstag, 4. Dezember 2025  
Whiteboard & Wein  
"Nicht die / der schon wieder!"

Freitag, 5. Dezember 2025  
Mehr Energie, Zufriedenheit und  
Gelassenheit als Working Mom

Samstag, 6. Dezember 2025  
Wenn das Erbe die Familie sprengt und  
der Ruhestand zum Alptraum wird

Montag, 8. Dezember 2025  
TEAM<sup>2</sup>: Miteinander (ver-)handeln

Weitere Infos auf den nächsten Seiten



MANAGEMENT  
CONSULTING

Mindful Management Consulting GmbH | Hirschenplatz 1 | 6004 Luzern | Schweiz  
Tel.: +41 (0) 41 56 25 70 10 | [info@mindful-consulting.ch](mailto:info@mindful-consulting.ch) | [www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)

**Montag, 1. Dezember 2025 | 17:00-20:00 Uhr**  
inkl. Aperó | Luzern

## **Vermögensschutz durch internationale Diversifizierung**

**Mit Unternehmer Thorsten Harke**

Der Unternehmer Thorsten Harke zeigt auf, wie er sich, sein Unternehmen und seine Familie krisensicher, frei und flexibel aufstellt.

Dabei geht es nicht um Steuertricks, sondern eine ganzheitliche Strategie, die jeden Aspekt des Lebens optimiert. Nach einem Impulsvortrag besteht Raum für Fragen und Austausch sowie Vernetzung unter den Teilnehmern.

49 CHF zzgl. Steuer

**Dienstag, 2. Dezember 2025 | 9:00-17:00 Uhr**  
inkl. Mittagessen & Abschluss Aperó | Luzern

## **Reden ist Silber, Schreiben ist Gold**

**Klar, rechtssicher und mit Wirkung Schreiben mit Carlos A. Gebauer**

Klarheit ist kein Zufall. Sie entsteht, wenn Gedanken eine präzise und zugleich lebendige Form finden – in Sprache, Schrift und Auftritt.

In diesem Intensivseminar geht es darum, Gedanken sprachlich zu formen, zu strukturieren und mit Ausdruckskraft zu vermitteln:

Wie fasse ich einen Gedanken?

Wie baue ich Spannung auf?

Wie steige ich ein – und wie steige ich aus?

Wie schreibe ich so, dass Ton, Struktur und Botschaft ein stimmiges Ganzes ergeben?

**Anhand gezielter Schreib- und Stilübungen entdecken Sie:**

- wie Klarheit im Ausdruck entsteht,
- wie Sie Argumente gliedern und sprachlich pointieren,
- und worauf bei schriftlichen Äußerungen – insbesondere in sozialen Medien – rechtlich zu achten ist.

Das Seminar verbindet analytische Präzision mit kreativer Praxis: Sie trainieren, Ihre Sprache bewusst zu gestalten – pointiert, überzeugend und mit persönlicher Note.

max. 10 Teilnehmer | 549 CHF zzgl. Steuer



**Mittwoch, 3. Dezember 2025 | 9:00-16:00 Uhr**  
inkl. Quick Lunch | Luzern

### **Rhetorik 1:1**

**Der Turboboost für Ihre nächste Rede, mit Carlos A. Gebauer.**

Sie stehen kurz vor einem wichtigen Auftritt?  
Eine Präsentation im Kreise der Geschäftsführung?  
Eine Rede vor allen Mitarbeitern?  
Ein Auftritt vor anderen Unternehmern?  
Eine Rede vor allen Freunden und der Familie zum runden Geburtstag?  
Eine Moderation des nächsten Verbandstreffens?

**Egal worum es geht:**

Es ist Ihnen wichtig, einen guten Auftritt hinzulegen!  
Inhaltlich werthaltig, pointiert, fesselnd und mit Botschaften, die hängen bleiben. Sie wünschen sich eine Audienz, die Ihnen kopfnickend zulächelt? Ihr Publikum soll Ihnen sagen: „Wow, richtig gut, sowas bekommt nur er hin!“

**Bereiten Sie diesen Anlass gezielt im 1:1 mit Carlos A. Gebauer vor – inhaltlich, sprachlich, die Pointen, die Haltung, die Sprache. Bis es rund ist!**

1 Teilnehmer | 1990 CHF zzgl. Steuer

**Mittwoch, 3. Dezember 2025 | 18:00-21:00 Uhr**  
inkl. Apéro | Luzern

### **Globale Pflichttherapien und Weltgesundheitsverwaltung**

**Was bleibt von der Patientenautonomie?**

**Mit Carlos A. Gebauer, Philipp Kruse und Dr. med. Gunther Frank**

Wir erleben in diesen Monaten eine Revolution im Gesundheitswesen. Erstmals in der Geschichte der Menschheit reicht die Eingriffsmacht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis hinein in die Körperstruktur eines jeden einzelnen Menschen auf unserem Planeten. Was bleibt von der vormals heiligen Patientenautonomie, nachdem der Direktor der WHO unmittelbaren Zugriff auf die Therapie und die Pflicht zur Duldung medizinischer Eingriffe eines jeden Erdenbürgers hat?

Dr. med. Gunther Frank ist Arzt und Publizist aus Heidelberg. Seit vielen Jahren wirkt er mit großem medialem Echo im Bereich der Patientenaufklärung. Philipp Kruse ist Rechtsanwalt aus Zürich. Seine weit über die Schweiz hinaus international vernetzte Arbeit prägt inzwischen maßgeblich die gesundheitspolitischen Diskussionen in Brüssel und Straßburg. Gemeinsam mit dem Fachanwalt für Medizinrecht und Publizisten Carlos A. Gebauer erörtern und diskutieren sie das brandaktuelle Menschheitsthema Weltgesundheit und stellen sich den Fragen der Gäste.

190 CHF zzgl. Steuer



Besuchen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)



Folgen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch/linkedin](http://www.mindful-consulting.ch/linkedin)

**Donnerstag, 4. Dezember 2025 | 9:00-16:00 Uhr**  
inkl. Quick Lunch | Luzern

### **Frieden statt Frust unterm Weihnachtsbaum**

**Besser Streiten – Hochkonfliktprofi Barbara Gebauer zeigt  
Wege zu Verständigung mit Partner, Kindern & Kollegen**

Gerade an den Feiertagen zeigt sich, wie nah Freude und Frust beieinanderliegen können. Wenn Erwartungen, Emotionen und unausgesprochene Wünsche aufeinandertreffen, entstehen schnell Missverständnisse – in der Familie ebenso wie im Beruf. Doch Streit ist nicht das Problem – fehlende Verständigung ist es.

Anhand realer Fallbeispiele und konkreter Übungen entdecken Sie, dass Emotionen kein unkontrollierbares Schicksal sind, sondern Signale, die Sie verstehen und steuern können. So gelingt es, Spannungen konstruktiv aufzulösen – ob am Arbeitsplatz oder beim Festessen mit der Familie.

**In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie:**

- wie Sie in Konfliktsituationen ruhig und klar bleiben,
- wie Sie eigene Anliegen ausdrücken, ohne zu verletzen,
- und wie Sie Ihr Gegenüber wirklich hören – auch dann, wenn die Emotionen hochkochen.

549 CHF zzgl. Steuer

**Donnerstag, 4. Dezember 2025 | 18:00-20:00 Uhr**  
inkl. 1 Flasche Rotwein | Luzern

### **Whiteboard & Wein „Nicht die / der schon wieder!“**

**Ein Whiteboard, eine Flasche Wein, Barbara Gebauer als Vollprofi für Konfliktsituationen,  
Ihr Dauerkonflikt beruflich oder privat, konkrete Lösungsansätze für SIE**

**Manchmal braucht es nur ein Glas Wein und ein leeres Whiteboard, um aus Gedanken Lösungen werden zu lassen.**

Bei Whiteboard & Wine bringen Sie ihr eigenes Thema ein – beruflich oder persönlich, komplex oder alltäglich. Mit welcher Person oder in welcher Situation knallt es immer wieder? An wen denken Sie und der bloße Gedanke an die Person versetzt Sie in eine genervte Grundstimmung?

Sie können nicht die anderen ändern. Aber sich selbst und ihre Strategien zum Umgang mit der Situation. Gemeinsam wird am Whiteboard gedacht, gefragt,

skizziert, verworfen und neu zusammengesetzt. Ohne Druck, aber mit Struktur. Ohne Vortrag, aber mit Tiefe. Gehen Sie nach Hause gerüstet mit ganz konkreten Strategien für das nächste „Aufeinandertreffen“ mit Ihrem Dauerkonflikt-Partner und erleben Sie, was sich verbessert.

Barbara Gebauer moderiert den Abend mit ihrer über zwanzigjährigen Erfahrung als Richterin, Hochkonflikt-Mediatorin und Organisationsberaterin. Sie sorgt dafür, dass Gedanken Raum und Gehör finden, Perspektiven sich öffnen und neue konkrete Übungen & Tools Ihre Konfliktsituation entspannen.

1 Teilnehmer | 549 CHF zzgl. Steuer



Besuchen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)



Folgen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch/linkedin](http://www.mindful-consulting.ch/linkedin)

**Freitag, 5. Dezember 2025 | 9:00-17:00 Uhr**  
inkl. Mittagessen & Abschluss Apero | Luzern

### **Mehr Energie, Zufriedenheit und Gelassenheit als Working Mom**

**Schluss mit Meckern & Motzen, endlich wieder souverän & zufrieden als Mama.**

In diesem Seminar treffen Theorie (Familienrichterin, Resilienz-Profi, Mediatorin und Coach Barbara Gebauer) und Praxis (Dreifachmama mit Job und Unternehmer Ehefrau Sandra Harke) auf unterhaltsame und gleichzeitig lehrreiche Weise aufeinander.

Was sind die wichtigsten Bio Hacks für Glück und Zufriedenheit? Wie entsteht eine stressfreie und bindungsstarke Beziehung zu den Kindern? Wie stärkt

man die Beziehung zum Ehemann? Und hat dabei auch noch Fokus auf sich selbst? Und seinen Job? Wir sagen NICHT, dass alles zusammen geht und nur eine Frage der Organisation ist.

Und trotzdem gibt es Wege und Tools, die zu mehr Energie und Zufriedenheit führen. Und das strahlt auf Ihr komplettes Umfeld aus. Freuen Sie sich auf viele konkrete Impulse und spannende Vernetzungen.

549 CHF zzgl. Steuer

**Samstag, 6. Dezember 2025 | 10:00-12:00 Uhr**  
inkl. Kaffee & Kekse | Luzern

### **Wenn das Erbe die Familie sprengt und der Ruhestand zum Alptraum wird**

**Hochkonflikt-Profi Barbara Gebauer zeigt auf,  
wie erfolgreiche Familien-Mediation Kinder wieder zusammenführen kann**

Anhand konkreter Fallbeispiele aus dem familienrechtlichen und unternehmerischen Kontext zeigt Barbara Gebauer, wie Mediation innerhalb von

Familien funktionieren kann, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema

49 CHF zzgl. Steuer



Besuchen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)



Folgen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch/linkedin](https://www.mindful-consulting.ch/linkedin)

**Montag, 8. Dezember 2025 | 09:00-17:00 Uhr**  
inkl. Mittagessen/Abschluss Aperó | Luzern

**TEAM<sup>2</sup>: Miteinander (ver-)handeln**

**Wann wird Ihnen schwarz vor Augen, wann Ihrem Team?  
Wie wird aus verhandeln = fair handeln?**

**Kennen Sie Ihre Werte? Und die Ihres Teams?  
Welchen Einfluss hat das auf die Effizienz Ihrer  
Kommunikation?**

Wie kann Vertrauen in der Beziehung zwischen einzelnen Personen oder auch Gruppen entstehen? Was kann ich als Interaktionspartner konkret tun, um das „Beziehungskonto“ bei meinem Gegenüber zu pflegen? Wie lässt sich Ihr Team in Balance bringen?

Wie machen Sie Wechselwirkungen erlebbar und lösbar? Wie schaffen Sie den Ausgleich zwischen den Sichtweisen ihres Teams? Wie stellen Sie die eigene Sicht dar, hören gleichzeitig zu und koordinieren „zwischen den Welten“? Wie gelingt es, wieder den Fokus auf das zu bekommen, was wirklich wichtig ist? Erleben Sie in diesem Seminar eine Toolbox voller Möglichkeiten für Ihre Teamprozesse 2026.

Mit Barbara Gebauer | 549 CHF zzgl. Steuer



Besuchen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)



Folgen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch/linkedin](http://www.mindful-consulting.ch/linkedin)

**Barbara Gebauer****Familienrichterin, Mediatorin, Organisationsberaterin und Führungskraft**

Volljuristin, zertifizierte Mediatorin mit langjähriger Erfahrung mit Hochkonfliktparteien, Organisationsberaterin und Expertin für „Acceptance and Commitment Therapy (ACT)“, ist unser Konfliktprofi. In ihrer hauptberuflichen Tätigkeit ist sie Direktorin des Amtsgerichts Mettmann mit mehr als 20-jähriger richterlicher Erfahrung im Familienrecht. Vor Aufnahme ihrer richterlichen Tätigkeit arbeitete Frau Gebauer für eine internationale Großkanzlei u.a. in New York.

**Thorsten Harke****Präsident HARKE GROUP**

Thorsten Harke besitzt mehr als 30 Jahre Erfahrung im Aufbau und der Führung einer internationalen Unternehmensgruppe. Er ist mit allen Entscheidungssituationen im Unternehmeralltag vertraut von der Optimierung von Produktportfolios, Organisationsstrukturen, Prozessen über die Personalsteuerung bis hin zu M&As und der Sicherstellung finanzieller Solidität. Er kann auf ein breites nationales und internationales Netzwerk aus Chemiehändlern und Herstellern zurückgreifen und ist „am Puls der Branche“.

**Carlos A. Gebauer****Fachanwalt für Medizinrecht, Publizist, Autor**

Studium in Philosophie, Neuere Geschichte, Sprach-, Rechts- und Musikwissenschaften, Stellvertreter der Vorsitzender der Friedrich A. von Hayek-Gesellschaft und Vorsitzender Richter im zweiten Senat des Anwaltsgerichtshofes NRW. Autor bei FAZ, NJW, ZRP, Schweizer Monat, die Schweizerzeit, Cicero, Pardon, Novo Argumente, The European und Der Hauptstadtbrief sowie regelmäßiger Kolumnist. Autor von verschiedenen Büchern.



Besuchen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch](http://www.mindful-consulting.ch)



Folgen Sie uns:  
[www.mindful-consulting.ch/linkedin](http://www.mindful-consulting.ch/linkedin)

**Philipp Kruse**

**Anwalt, unterstützt Mandanten bei Fragen und Problemen  
im Bereich des Wirtschafts-, Steuer-, und des Verwaltungsrechts**

Philipp Kruse, Rechtsanwalt, berät Mandanten in Wirtschafts-, Steuer- und Verwaltungsrecht und legt besonderen Wert auf die Prinzipien der Schweizer Bundesverfassung. Während der Corona-Pandemie unterstützte er Personen, die gegen die Restriktionen kämpften, und vertritt die Ansicht, dass die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Schäden der Maßnahmen die Folgen des Virus überstiegen.

**Dr. med. Gunter Frank**

**Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
in eigener Praxis in Heidelberg, Autor**

Gunter Frank, Hausarzt in Heidelberg, spezialisiert auf Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, legt den Fokus auf gesundes Selbstmanagement und die Befreiung von unnötigen äußeren Zwängen. Er sieht die kritische Prüfung von Medikamenten- und OP-Verordnungen als zentrale Aufgabe, da viele Beschwerden aus vermeidbaren Nebenwirkungen resultieren. Diese Erkenntnisse fließen in mehrere seiner Bücher ein.

**Sandra Harke**

**Geschäftsführerin Mindful Management Consulting GmbH  
Member of the Executive Committee of HARKE GROUP**

Als Geschäftsführerin der Mindful Management Consulting GmbH berät Diplom-Kauffrau Sandra Harke Kunden in Marketing-, Strategie und Organisationsprojekten. Im Management Board der HARKE GROUP begleitet sie strategische Veränderungsprozesse sowie Marketing- und Personalthemen. Als Dreifachmama jongliert sie den Familienalltag. Zuvor war sie in verschiedenen Projektleitungs- und Führungspositionen für die AXA Versicherungs AG in Deutschland und Paris tätig sowie die Strategieberatung Simon-Kucher & Partners.

