



yumana

GROW

Entwicklung
in der Tiefe,
die wirkt.



HR
EXCELLENCE
AWARDS
2025
WINNER

Persönlichkeitsentwicklungsprogramm für Führungskräfte



Deep Coaching in der Gruppe – die nächste Generation von Leadership Development.

GROW ist ein außergewöhnliches, einjähriges Entwicklungsprogramm, das psychologisch fundierte Tiefe mit einem klar strukturierten Prozess verbindet.

Welche Entwicklungsprozesse ermöglichen es Führungskräften, kreativ und entschieden auf die wachsende Komplexität ihres Umfelds zu reagieren? Und wie gelingt es uns als Menschen, ein gelungenes Leben zu führen? Die Antworten liegen nah beieinander: Es braucht eine verlässliche Verbindung zu sich selbst – zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen – und die Fähigkeit, in echten Kontakt mit anderen zu treten. Es braucht Mut zu vertrauen: in Beziehungen und in sich selbst. Und ein feines Gespür dafür, was das ganz Eigene ist und auf welche Weisen Sinn erfahrbar wird. Dieses Fundament ermöglicht wirkliche Verantwortungsübernahme und zielgerichtetes Handeln.

Die Auseinandersetzung mit diesen Aspekten und dem eigenen Leben führt uns zu den unbewussten inneren Konflikten und ungünstigen Bewältigungsstrategien, die das eigene Potenzial und das weitere Wachstum behindern. Hier setzt GROW an und ermöglicht die Erarbeitung neuer Handlungsspielräume. In einem geschützten Rahmen und einer festen Gruppe entsteht eine Intensität, die im Business-Kontext einzigartig ist – individuell und zugleich kollektiv wirksam.

Das Ergebnis: Menschen, die klarer, freier und verbundener handeln – und dadurch wirksamer führen und gestalten.

GROW führt dich ins Ungewisse.
Und gibt dir dabei Halt.

GROW eröffnet dir einen neuen Blick.
Und lässt dich spüren, was wirklich wesentlich ist.

GROW fordert dich heraus.
Und schafft den Raum, in dem du wachsen kannst.

GROW konfrontiert dich mit deinen inneren Mustern.
Und zeigt dir, was dich zurückhält.

GROW macht sichtbar, was längst in dir liegt.
Und lässt dich es in die Welt bringen.



Warum Persönlichkeitsentwicklung der Schlüssel zu wirksamer Führung ist.

Führung ist heute weniger eine Frage von Methoden – sondern von innerer Haltung, Reife und Selbstführung. Persönlichkeitsentwicklung stärkt genau diese Dimensionen, die moderne Führung ausmachen.

1

Verborgene Potenziale freisetzen

Führungspersönlichkeiten, die ihre eigenen inneren Themen verstehen und bearbeiten, gewinnen Zugang zu mehr Klarheit, Energie und Gestaltungsfreude. So entsteht echte Wirksamkeit – nicht durch mehr Anstrengung, sondern durch innere Freiheit.

2

Verantwortungskompetenz vertiefen

Innere Reifung befähigt Führungskräfte, komplexen Situationen nicht auszuweichen, sondern tragfähige Antworten zu finden – und Verantwortung nicht nur zu tragen, sondern bewusst zu gestalten.

3

Nachhaltige Leistungsfähigkeit sichern

Persönlich entwickelte Führungskräfte können mit Druck, Unsicherheit und Veränderung konstruktiver umgehen. Sie können innere Belastung differenzierter wahrnehmen und abbauen – und werden dadurch langfristig handlungsfähig.

4

Kreativität, Innovationskraft und Veränderungskompetenz fördern

Wer Ambiguität aushalten und Spannungen konstruktiv nutzen kann, schafft Raum für neue Perspektiven. Persönlichkeitsentwicklung erweitert den Denk- und Handlungsspielraum – und fördert so kreative, zukunftsorientierte Führung.

5

Führungsbeziehungen stärken

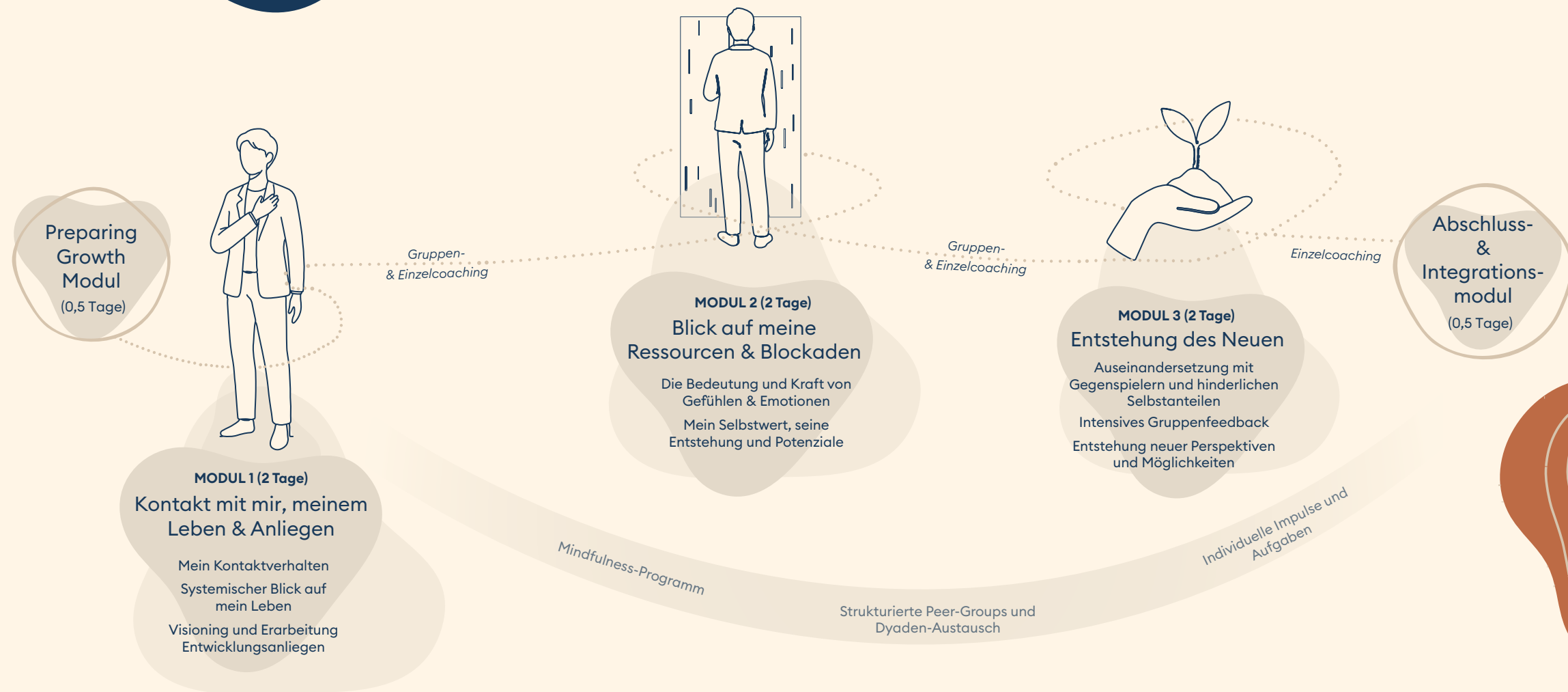
Wirksame Führung entsteht in Beziehung. Persönlichkeitsentwicklung stärkt Empathie, Kontaktfähigkeit und den Mut, Konflikte einzugehen – Grundlage für Vertrauen, Kooperation und echte Teamkultur.

Programmübersicht

Jede:r Teilnehmende bei GROW geht einen eigenen Weg – und doch folgen alle einer gemeinsamen Entwicklungslogik.

Über den Zeitraum von knapp einem Jahr treten die Teilnehmenden in einen intensiven Lern- und Erfahrungsprozess ein, dessen Kern drei zweitägige Präsenzmodule bilden. Die eigentliche Kraft des Programms entfaltet sich jedoch durch die enge, fein abgestimmte Begleitung vor, zwischen und nach diesen Modulen: Ein Zusammenspiel aus Einzel- und Gruppencoachings, strukturierten Peer-Groups und einem individuellen Mindfulness-Programm unterstützt dabei, im Alltag dranzubleiben, eigene Muster klarer zu erkennen und – manchmal überraschend – neue Handlungsoptionen zu entdecken.

Zu Beginn steht das Ankommen und Haltfinden – in sich selbst und in der Gruppe. Auf diesem Fundament entsteht im ersten Modul ein noch tieferes Verständnis für das eigene Anliegen, mit dem jed:r diesen Weg gehen möchte. Verbunden damit werden insbesondere im zweiten Modul die Muster, Spannungen und Konflikte sichtbar, die die persönliche Entwicklung als Führungskraft und auch als Mensch bislang begrenzt haben – ebenso wie die individuellen Ressourcen. Durch die Arbeit an den darunterliegenden Widerständen und Gegenspielern öffnen sich neue Erkenntnis- und Handlungsräume. Im letzten Abschnitt des Programms steht die Integration in den Alltag im Mittelpunkt. Hier zeigt sich, dass Fähigkeiten wie Gefühlswahrnehmung und -regulation, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit sowie innere Stabilität nicht nur das ursprüngliche Anliegen stärken, sondern weit darüber hinauswirken – auf die Führungsrolle und die Fähigkeit, die eigenen Werte wirksam in die Welt zu bringen.



Methodik

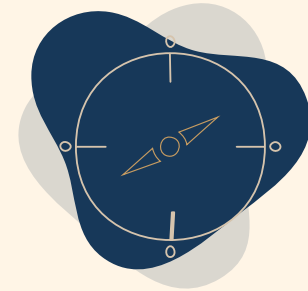
Entwicklung geschieht nicht durch Wissen, sondern durch Erfahrung – durch Momente, die uns innerlich berühren und etwas in Bewegung bringen. Bei GROW stehen solche Erfahrungen im Mittelpunkt: bewusst gestaltet, wissenschaftlich fundiert und auf einem Weg, der Halt und Sicherheit gibt und zugleich konfrontiert, spiegelt und anstößt. Unsere Methodik gründet auf den drei psychologischen Schulen, in denen wir selbst zu Hause sind – Tiefenpsychologie/Psychoanalyse, Gestalttherapie und Existenzanalyse – und verbindet sie zu einem integrativen Ansatz, der innere Dynamiken versteh- und veränderbar macht.



TIEFENPSYCHOLOGIE – macht innere Konflikte, Prägungen und Wiederholungen, die unser Handeln bestimmen, erleb- und transformierbar.



GESTALT – fördert Bewusstheit, Kontakt und die Fähigkeit, neue Erfahrungen zuzulassen und zu integrieren.



EXISTENZANALYSE – begleitet entlang zentraler Lebensfragen: Halt, Werte, Identität und Sinn.

Gearbeitet wird in einem abwechslungsreichen Mix aus individueller Reflexion, Partner- und Gruppenübungen, theoretischen Impulsen sowie Gruppen- und Einzelcoachings. Auch ausführliches Gruppenfeedback ist Teil des Prozesses. So entsteht ein Erfahrungsraum, der persönliche Entwicklung ermöglicht, wie sie im Business-Kontext nur selten erfahrbar ist - u.a. weil alle Prozesse absolut vertraulich behandelt und zwischen Teilnehmenden und Coaches bleiben.



Maximilian
Szesny

Maximilian begleitet Menschen in ihrer Entwicklung – besonders dann, wenn es um das Wesentliche geht: ihr eigenes Leben. Seine Leidenschaft gilt der Gestaltung von Räumen, in denen Menschen sich selbst begegnen, ihre innere Freiheit erweitern und neue Erfüllung finden.

Getrieben von der Frage, wie Entwicklung wirklich geschieht, suchte er immer wieder Orte und Lehrer auf, an denen sie tief erfahrbar wird. An der Sigmund Freud Universität (SFU) absolviert er eine Ausbildung in Psychoanalyse und vertieft sein Verständnis unbewusster Dynamiken. In humanistischen Gruppen lernte er die Gestalttherapie kennen – als lebendige Arbeit im Kontakt, in der Transformation spürbar wird. Von Prof. Alfried Längle, Schüler Viktor Frankls, erlernte er die Existenzanalyse mit ihrer Frage nach dem sinnerfüllten Leben. Ergänzt durch die systemische Sichtweise des artop-Instituts der Humboldt-Universität Berlin hat ihn diese Vielfalt an Schulen und Erfahrungen nachhaltig geprägt – und seinen Weg vom Luftverkehrsmanager zum Psychoanalytiker geformt.

Heute liegt sein Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung. Dabei verbindet er psychologische Tiefe mit breiter Business-Erfahrung. Als Geschäftsführer von Yumana begleitet er Unternehmen in Kulturtransformationen und unterstützt Management-Teams in ihrer Entwicklung. Seiner klinischen Arbeit widmet er sich in Wien – in eigener Praxis, an der Universitätsambulanz der SFU und in der stationären Versorgung.

„Das Potenzial eines freien und erfüllten Lebens liegt in jedem von uns. Wenn wir uns uns selbst zuwenden und dabei den Mut finden, auch dem Schwierigen zu begegnen, entfaltet sich die Magie, die wir Lebendigkeit nennen.“

Qualifikationen

Psychoanalytiker und psychoanalytisch-orientierter Psychotherapeut in Fachausbildung unter Lehrsupervision & Studium der Psychotherapiewissenschaften (Bakk., Mag. i.A.) an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Mehrjährige zertifizierte Coaching Ausbildungen am artop Institut der Humboldt-Universität Berlin (systemisch) und bei Prof. Dr. Alfried Längle in Wien (existenzanalytisch)

Ausgebildeter Organisationsberater (artop Institut der Humboldt-Universität Berlin)

Ausbildung in strukturierter Gestalttherapie mit kreativen Medien (Heldenweg Institut - Zentrum für integrative Gestaltarbeit)

Abgeschlossenes Studium der Betriebswirtschaft (Fokus: Luftverkehr) mit über 10-jähriger Erfahrung im Kontext von Großkonzernen in Fach- und Führungspositionen



Claudia
Braun

Claudia hatte von jeher eine Faszination für das innere Erleben der Menschen und das daraus resultierende Verhalten. Heute begleitet sie Menschen – häufig in Führungspositionen – in ihrer Entwicklung sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting.

Ihre erste Leidenschaft galt der buddhistischen Psychologie und der Achtsamkeitspraxis. Aus der Stille und der Verbindung zum inneren Erleben entwickelte sich der Fokus auf Beziehung und Emotionen in der Gestalttherapie. Mit der Existenzanalyse nach Prof. A. Längle, aufbauend auf Viktor Frankls Logotherapie, bleibt sie den humanistischen Verfahren verbunden: der Frage nach dem guten Leben, nach dem ganz Eigenen, das der Mensch in die Welt bringen möchte, und nach Sinn, der über Individualismus hinausgeht. Ergänzt wird ihr Ansatz durch systemische Coachinausbildungen und Gruppendynamik. Ihr psychologisches Wissen verbindet Claudia mit ihrer Erfahrung in der Wirtschaft: Zunächst arbeitete sie 5 Jahre bei McKinsey & Company, dann 13 Jahre bei RETURN ON MEANING, zuletzt als Partnerin und Geschäftsführerin.

Jede eigene Weiterentwicklung war ein ganz klar gespürter nächster Schritt. So geht es ihr heute weniger um Methoden als um das, was in diesem Moment ansteht und bereit ist, sich zu entfalten.

„In der Tiefe erkennt der Mensch das für ihn Stimmige. Dort entstehen Energie, Schaffenskraft und ein Ja zum Leben.“

Qualifikationen

Existenzielles Coaching bei Prof. Alfried Längle – Akademie für Existenzielles Training und Führungsfragen; aktuell Psychotherapeutisches Fachspezifikum für Existenzanalyse

Vierjährige Ausbildung zur integrativen Gestalt-Therapeutin – Therapeutisches Institut für integrative Gestalt- und Körpertherapie

Mehrjährige Ausbildung in (achtsamkeitsbasiertem) systemischen Coaching – Systememotion und Competence on Top

Zertifizierte MBSR-Lehrerin – Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung; Mindfulness Teachers' Development Programme – Bodhi College, UK und Schweiz, Fortbildungen u.a. bei Jon Kabat-Zinn

Diplombetriebswirtin Internationale BWL der European School of Business und Northeastern University, Boston, sowie MPP der London School of Economics

Referenzen



Katrin Neubert
SVP People & Culture
Universal Music

„GROW begann als Experiment für unsere Organisation und hat sich zu einem begehrten Programm in unserem Unternehmen etabliert. Kolleg:innen begeben sich auf eine gemeinsame Entwicklungsreise, bei der es darum geht, sich mit Themen wie Selbstwert, Emotionen und individuellen Triggern zu beschäftigen, um ihre Persönlichkeit zu entwickeln und ihr volles Potenzial zu entfalten. Das ist im beruflichen Kontext unkonventionell und sehr intensiv für die Teilnehmenden.

Getragen wird das Ganze durch Maximilian Szesny, der mit seiner Persönlichkeit und Expertise auf die einzelnen Teilnehmenden im besonderen Maße eingeht und einen sicheren und geschützten Raum für die Gruppe schafft. Die Teilnehmenden sind nach dem Programm nicht nur gestärker, sondern wertschätzen es, dass wir ihnen diese Entwicklungsmöglichkeit bieten und fühlen sich unserem Unternehmen verbundener.“



Dr. Jörg Beissel
CFO
Lufthansa Airlines

„In der Zusammenarbeit mit Claudia Braun und Maximilian Szesny habe ich sie als äußerst kompetente und tiefgründige arbeitende Coaches kennengelernt, die in der Begleitung von Führungskräften eine für mich einmalige Wirkung entfalten. Ihr psychologisches Fachwissen und ihre professionelle Haltung ermöglicht es ihnen, nicht nur auf der Verhaltensebene zu intervenieren, sondern vor allem die darunterliegenden inneren Dynamiken und Konflikte sichtbar zu machen und konstruktiv zu bearbeiten. Dabei schaffen sie durch ihre klare, konfrontierende und gleichzeitig menschlich zugewandte Art

eine Atmosphäre, welche essenziell für echte persönliche Entwicklung ist. Darüber hinaus haben sie immer sichergestellt, dass Erkenntnisse und Veränderungsbedarfe in Handlungspläne überführt werden. Claudia und Maximilian haben wesentlich dazu beigetragen, dass individuelle Reflexionsprozesse angestoßen wurden, die zu einem freieren, authentischeren und zielgerichteteren individuellen Handeln geführt haben und gleichzeitig die Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeitenden sehr gefördert und gestärkt haben.“

Teilnehmer:innenstimmen



Uwe Philippin

Head of Audiovisual Content
Deutsche Grammophon GmbH

„Gleich im ersten Modul kam ich an meine Grenzen – und habe dabei unglaublich viel über mein Verhalten in Gruppen gelernt. Diese Erfahrung hat mich durch den gesamten Prozess begleitet. Als jemand, der sich sonst eher im Hintergrund hält, war das Arbeiten im Gruppensetting besonders wertvoll: Ich konnte Neues ausprobieren, mich zeigen und

dazulernen. Die Arbeit an den eigenen Themen in diesem Rahmen geht tief und ist mit keinem anderen Format vergleichbar, das ich bisher erlebt habe. Ein besonderer Mehrwert sind die entstandenen Verbindungen – enge Kontakte und monatliche Reunions, die auch zwei Jahre später noch bestehen.“

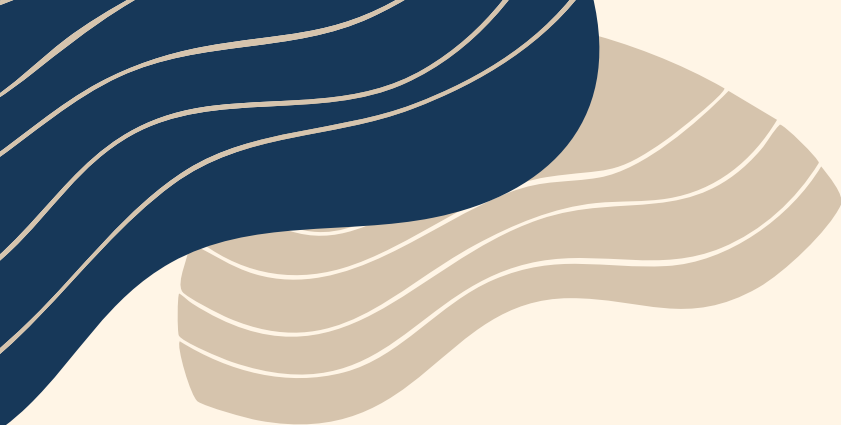


Anna Andrahanov

Senior Manager Legal Affairs
Universal Music

„GROW war für mich eine einzigartige Erfahrung – in meiner persönlichen wie auch beruflichen Entwicklung. Eine Erfahrung, deren Früchte ich sicherlich mein ganzes Leben tragen werde. Durch die Kraft der Gruppe, die Tiefe des Prozesses und die intensive Auseinandersetzung mit mir selbst habe ich neue Impulse gewonnen und ein klareres Verständnis dafür, wer ich bin und was mir

wirklich wichtig ist. GROW war keine einfache Herausforderung – und ich hätte zu Beginn nie geahnt, dass sie mich so tief inspirieren und prägen würde. Heute bin ich mir meiner Stärken und Ziele bewusster denn je und kann sowohl im Beruf als auch im Leben klarer, freier und verbundener handeln.“

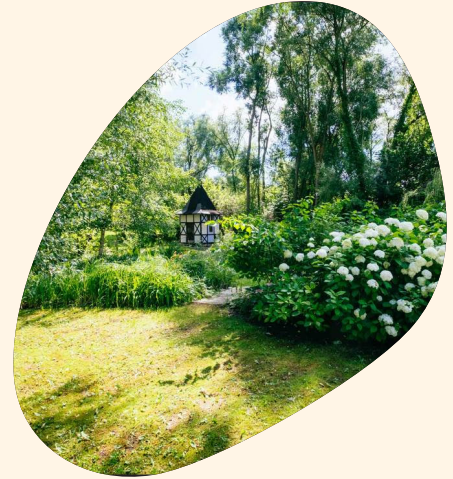


Location

Das Programm findet im idyllischen Seminarhaus Taubenblau in Stolzenhagen statt – am Rand der naturreichen Uckermark, nur gut eine Stunde von Berlin entfernt. Das liebevoll gestaltete Haus vereint klare Ästhetik mit warmer Atmosphäre und bietet zahlreiche besondere Orte – drinnen wie draußen –, die dazu einladen, den Alltag loszulassen und sich auf neue, tiefe Erfahrungen einzulassen.

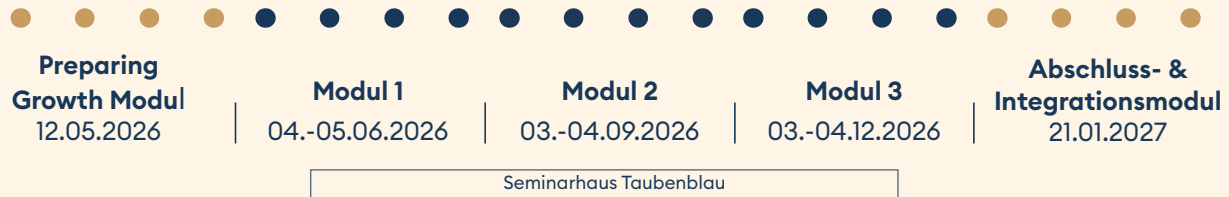
Als Gruppe haben wir das gesamte Haus, den weitläufigen Garten und das umliegende Gelände exklusiv für uns – ein Rahmen, der Ruhe, Rückzug und intensiven Austausch gleichermaßen ermöglicht. Ein weiteres Highlight ist die kulinarische Begleitung: Täglich frisch zubereitet aus regionalen Bio-Zutaten, inspiriert von internationalen Einflüssen.

Details zur Anfahrt finden sich hier:
www.seminarhausbrandenburg.de/anfahrt





Seminartermine



Terms & Conditions

Die Kosten für das Programm belaufen sich auf 3.950 Euro netto für:

- ✓ 5 Module
- ✓ 3 Einzel-Coachings mit Claudia oder Maximilian
- ✓ 2 virtuelle Gruppencoachings
- ✓ Begleitendes Mindfulness-Programm
- ✓ Inhaltlich betreute Peer-Groups während des gesamten Programms

Dazu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bei den zwei-tägigen Modulen.

Anmeldeprozess

1



Erstkontakt mit uns unter
maximilian.szesny@yumana.at

2



Ausfüllen und Zusenden
des Reflexionsbogens für
Teilnehmer:innen

3



Eruierungsgespräch mit
Claudia oder Maximilian

4



Zusage und Verbindliche
Anmeldung



Wo die Anmeldung über die HR/People & Culture Bereiche
läuft, kann der Prozess etwas anders aussehen

yumana

GEMEINSAM
POTENZIALE ENTFALTEN

Entfaltungspotential Szesny GmbH

www.yumana.pro | +43 660 3000483 | maximilian.szesny@yumana.at | Berggasse 27/14, 1090 Wien