

## Zweitägiges Training zur Selbstführung

# Selbstführung durch mentale Stärke – die Ressource ICH!

Wie Sie unter Druck durch Nervenstärke und Gelassenheit gewinnen,  
Zuversicht vorleben und zugleich gesund bleiben!

Das Mentaltraining  
der Spitzensportler

Resilienz durch  
Gelassenheit

Zuversicht und Belastbarkeit  
durch Gedankendisziplin



# 1. Trainingstag

## Herzlich willkommen

- Begrüßung
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars

## Mentale Stärke im Berufsalltag

- *Gedankendisziplin* als Voraussetzung für Produktivität, persönliche Bestleistung und Gesundheit
- Der gekonnte Umgang mit „Stress“ – souverän bleiben
- Mit der eigenen Gedankensteuerung zu einer erfolgreichen Eigenpositionierung gelangen
- Lösungsorientiertes Denken anstatt nur zu problematisieren

## Erfolgsdenken durch positive

## Wahrnehmungssteuerung stärken

- Die „normale“ Wahrnehmung ist eine kritische!
- Wahrnehmungssteuerung durch realistisches Denken: Was ist alles gut gelaufen?

## Erfolg beginnt im Kopf – sich neue Ziele kraftvoll setzen

- Zukunft beginnt im Kopf: Ziele nicht mental begraben
- Die Attraktivität des Zielbildes als Erfolgsfaktor
- Vision Board: Zielbilder durch Visualisierung verstärken
- Sicherheit geben durch ein gemeinsames Bild von der Zukunft („Nordstern“)

## Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

## 2. Trainingstag

### Persönlichkeitsmerkmale konsequenter Führungskräfte

- Anforderungen an die konsequente Selbstführung von Führungskräften
- Stärken stärken – was bedeutet das in der täglichen Umsetzung für Ihre persönliche Weiterentwicklung?

### Gelassenheit und Kraftentfaltung durch stärkendes Rollengeschick

- Vorbildfunktion einer Führungskraft in schwierigen Situationen
- Das eigene Rollenverständnis als Bremse oder zur persönlichen Stärkung
- Der „Kapitän im Sturm“ – als stärkende Rolle entwickeln

### Ihre emotionale Belastbarkeit stärken: Bei Angriffen locker und souverän bleiben

- Warum reagieren Sie, wie Sie reagieren?
- So bleiben Sie souverän und auf Augenhöhe mit jedem Gesprächspartner
- Das eigene Selbstvertrauen als Basis der eigenen Souveränität

### Höchstleistung und Erfolg – eine Sache der Einstellung

- Erfolgseinstellungen sind trainierbar: Sich auf schwierige Situationen richtig einstellen
- Das Glück der Leistungsträger: „Nichts macht erfolgreicher als Erfolg!“
- Stärkende Erfolgseinstellungen entwickeln

### Praxistransfer

- Zusammenfassung und Reflektion

## Ihre Vorteile

Praxisorientierung ▪ Individualität ▪ Networking ▪ qualifiziertes Teilnehmerzertifikat

## In diesem Training lernen Sie

- wie Führungskräfte mit Zuversicht und Optimismus ihre Mitarbeiter motivieren sowie mit ihrem Team gesünder und noch produktiver arbeiten
- wie Führungskräfte ihre eigene Belastbarkeit und Souveränität steigern sowie lösungsorientiert denken und kommunizieren
- wie Führungskräfte Veränderungen erfolgreich managen, aktiv vorantreiben und ihre Mitarbeiter für Veränderungen begeistern



### Weitere Informationen

[www.wefersundcoll.de](http://www.wefersundcoll.de)  
[mwefers@wefersundcoll.de](mailto:mwefers@wefersundcoll.de)  
+49 441 7791915

Unter den Eichen 26  
26122 Oldenburg