

# Aus der inneren Ruhe heraus souverän führen

## Persönlichkeitsentwicklungsseminar für Führungskräfte

Ein Persönlichkeitsentwicklungstraining für Führungskräfte, in dem diese sich selbst besser kennen lernen, um aus der inneren Ruhe heraus authentisch als Vorbild wirken zu können und entspannt mit den hohen Arbeitsanforderungen umzugehen, ohne dabei "auszubrennen".

### **Nutzen**

Haben Sie schon einmal erlebt, wie Sie sich über einen Kollegen oder Mitarbeiter geärgert haben? Oder waren Sie sogar in einen länger andauernden Konflikt involviert, der an Ihren Nerven gezerrt hat?

Wir alle kennen das auf die ein oder andere Weise. Aber emotionale Konflikte behindern. Sie behindern mich, denn im emotional "geladenen" Zustand habe ich nur beschränkt Zugang zu meinen mentalen Ressourcen und kann daher nicht mein volles Potenzial ausschöpfen. Sie behindern insbesondere aber auch die Zusammenarbeit mit anderen. Wenn ich eine Führungsrolle übernehme, so potenziert sich dieser Effekt, denn für meine Mitarbeiter/-innen übernehme ich automatisch eine Vorbildfunktion. Habe ich etwa emotionale Konflikte mit Kollegen/-innen aus anderen Bereichen, so hat dies Auswirkungen auf meinen gesamten Verantwortungsbereich.

In diesem Persönlichkeitstraining erfahren Sie, warum Sie auf manche äußeren Einflüsse empfindlicher reagieren als auf andere und was Ihre eigenen, unbewussten Prägungen damit zu tun haben. Alleine dieses Verständnis bewirkt häufig schon ein verändertes Umgehen mit schwierigen Situationen. Ein verbessertes Verständnis der Reaktionen Ihrer Kommunikationspartner/-innen wird Ihnen helfen, ihre Ziele besser und einfacher zu erreichen.

Aufbauend auf den aktuellen Gehirnforschungen und dem alten Wissen über Meditation lernen und üben wir Methoden, mit denen Sie Ihre eigenen, einschränkenden Gedanken verändern und neue, hilfreiche Denkprozesse trainieren können. Dies führt zu einer größeren inneren Gelassenheit, die Ihnen erlaubt, Ihr volles Potenzial ausschöpfen zu können und als Führungskraft authentisch aufzutreten. Gleichzeitig leisten Sie damit eine gute Burn-out-Prophylaxe.

### **Mehrwert**

Die Teilnehmer werden am Ende dieses Seminars nicht nur ein gutes Wissen über ihre eigenen Automatismen und Prägungen erworben haben, sondern auch Tools kennen, diese zu ihrem eigenen Vorteil zu verändern. Die Erstellung eines persönlichen Aktivitätsplans sichert den Praxistransfer des Erlernten.

# Aus der inneren Ruhe heraus souverän führen

## Persönlichkeitsentwicklungsseminar für Führungskräfte

### Zielgruppe

Führungskräfte aller Ebenen  
und zukünftige Führungskräfte

### Dauer

2 Tage

### Teilnehmerzahl

6 - 14 Teilnehmer

### Trainer



### AXEL KRANZ

Experte für Wertschätzende Führung,  
Führungskräftetrainer + Coach

### Inhalt

- Wie funktioniert unser Bewusstsein?
- Warum Meditation nichts anderes als ein Lernprozess ist.
- Wie unsere unbewussten Prägungen entstehen.
- Innere Akzeptanz als Schlüssel zur Gelassenheit und Authentizität.
- Wie objektiv ist unsere Wahrnehmung?
- Die Funktion von Gefühlen + Realitätscheck: "Was sind reale Bedrohungen?"
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.
- Warum mein Empfinden nicht immer zur Realität passt.
- Spiegelprinzip: Wie genau das, was mich an anderen stört, mir den Weg zu innerer Freiheit aufzeigt.
- Praxisübungen zu den verschiedenen Themen.
- Erarbeitung eines persönlichen Aktivitätsplans.

**Kontaktieren Sie mich zur Anforderung eines unverbindlichen Angebots  
für dieses Seminar in Ihrem Unternehmen.**