



Gutshofstrasse 14  
2112 Würnitz

Dr. Edith Dusch  
+43-699-19 20 63 93  
[edith.dusch@successway.at](mailto:edith.dusch@successway.at)  
[www.successway.at](http://www.successway.at)

## Vorschläge für Inhouse Training

# Trainingskatalog

menschlich | inspirierend | wirkungsvoll

**success way** Potenzial – Entfaltung & Wachstum – Persönlichkeitsentwicklung

**success way** Leadership – Leadership & Führungsstärke – Führungskompetenz

**success way** Energie - Lebenskraft & Vitalität – Gesundheitsförderung

**success way** Unternehmensberatung

### DI Dr. Edith Dusch

Unternehmensberaterin  
Leadership Trainer  
Persönlichkeitsentwicklerin  
Erfolgscoach  
Blog Autorin

## **success way Training** menschlich | inspirierend | wirkungsvoll

### **success way Potenzial** Entfaltung & Wachstum – Persönlichkeitsentwicklung

Persönlichkeitsentwicklung unterstützt Menschen ihre inneren Potenziale zu erkennen und ihre persönlichen Wachstumsprozesse aktiv zu gestalten.

Im Fokus stehen innere Klarheit, eigene Stärken, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, neue Perspektiven auf private und berufliche Herausforderungen. Die Teilnehmenden erweitern ihre Denk- und Verhaltensmuster und erlangen mehr Selbstvertrauen.

Ihr Nutzen: eine höhere Zufriedenheit und ein wirkungsvolles, selbstbestimmtes und erfülltes Handeln im Alltag.

### **success way Leadership** Leadership & Führungsstärke – Führungskompetenz

Leadership Entwicklung hat das Ziel, dass Führungskräfte die Kompetenzen entwickeln, welche sie für eine wirksame Mitarbeiterführung benötigen.

Im Fokus stehen souveräne Kommunikation, klare Entscheidungen, Verantwortungsförderung, Mitarbeiterentwicklung und ein wertschätzender Führungsstil, der Vertrauen schafft und Mitarbeitende stärkt.

Ihr Nutzen: eine nachhaltige Führungskultur entsteht, welche Menschen fördert und die Ergebnisse sichtbar macht.

### **success way Energie** Lebenskraft & Vitalität – Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung unterstützt Menschen vital, gesund und ausgeglichen zu sein.

Im Fokus stehen körperliche und mentale Gesundheit, Stressreduktion, Resilienz Aufbau, Routinen für Selbstfürsorge, Bewusstheit für Energie und Ressourcen. Die Teilnehmenden lernen bewusst mit ihren Ressourcen umzugehen und ihre Lebenskraft aktiv zu stärken.

Ihr Nutzen: weniger Stress, mehr Energie, innere Ruhe, höhere Ausgeglichenheit und bessere Lebensqualität.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. success way Potenzial – Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>4</b>
1.1. 01 „Kraft der Persönlichkeit – Erkenne dich selbst“.....	4
1.2. 02 „Selbstmanagement – Kunst der eigenen Wirksamkeit“ .....	5
1.3. 03 „Zeitmanagement – Zeitkompetenz entwickeln, bewusst planen, gelassen handeln“ .....	6
1.4. 04 „Stressreduktion – Stress Frei Sein und mit Leichtigkeit leisten“.....	7
1.5. 05 „Resilienz – Emotionale Stabilität bewahren und mentale Stärke entwickeln“ .....	8
1.6. 06 „Work-Life-Integration – Beruflicher Erfolg und Lebensqualität im Einklang“ .....	9
<b>2. success way Leadership – Führungskompetenz .....</b>	<b>10</b>
2.1. 07 „Die stellvertretende Führungskraft – Laterale Führung mit Verantwortung und Vertrauen“ .....	10
2.2. 08 „Basis Nachwuchsführungskräfte – Wie mit Führung beginnen“ .....	11
2.3. 09 „Vertiefung Nachwuchsführungskräfte – Wie mit Führung Wirksamkeit erzielen“ .....	12
2.4. 10 „Teamführung – Teams stärken, motivieren und erfolgreich steuern“ .....	13
2.5. 11 „Führungskompetenztraining – von Führungskraft zur Führungspersönlichkeit“.....	14
2.6. 12 „Selbstführung als Fundament der Führung – Innere Stabilität und äußere Souveränität entwickeln“ .....	15
2.7. 13 „Gesprächsführung – Führungsgespräche gezielt und wirkungsvoll gestalten“ .....	16
2.8. 14 „Authentische Führung – Vertrauen schaffen, Menschen gewinnen, Verantwortung fördern“ .....	17
2.9. 15 „Resiliente Führung – Herausforderungen gemeinsam meisten“ .....	18
2.10. 16 „Positive Leadership – Mit Sinn, Stärkenorientierung und Leistungsfreude zum Erfolg“ .....	19
2.11. 17 „Führungskraft als Coach – Potenziale entfalten mit Coaching als Führungsinstrument“ .....	20
2.12. 18 „Das jährliche Mitarbeitergespräch – Zielausrichtung, Entwicklungsförderung und Feedback“ .....	21
<b>3. success way Energie – Gesundheitsförderung .....</b>	<b>22</b>
3.1. 19 „Lebenskraft & Vitalität – Energie für Körper und Geist im Einklang“ .....	22
3.2. 20 „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mit Achtsamkeit zur Stressfreiheit“.....	23
3.3. 21 „Balance statt Burnout – Die Kunst der Entschleunigung“ .....	24
3.4. 22 „Selbstfürsorge – Aktiv für Wohlbefinden und Gesundheit“ .....	25
3.5. 23 „Gesundheit & Körperbewusstsein – Schlüsselfaktoren für einen gesunden Lebensstil“ .....	26
3.6. 24 „Achtsamkeitstraining – Präsenz und innere Ruhe mitten im Alltag“ .....	27
<b>4. Inhouse Training .....</b>	<b>28</b>
4.1. Maßgeschneidert für Ihr Anliegen .....	28
4.2. Rahmenbedingungen.....	29
4.3. Lieferumfang .....	29

# 1. success way Potenzial – Persönlichkeitsentwicklung

## 1.1. 01 „Kraft der Persönlichkeit – Erkenne dich selbst“

Zielgruppe: für alle

### Ziele

Dieses Training ist für alle, die ihre Persönlichkeit stärken, ihre Potenziale entfalten und mehr innere Klarheit, Selbstbewusstsein und Wirksamkeit entwickeln möchten. Jede Persönlichkeit trägt eine einzigartige Kraft in sich – die Fähigkeit, authentisch, selbstbewusst und erfüllt zu leben. Doch diese Kraft entfaltet sich erst, wenn wir uns selbst wirklich kennen und verstehen. Unsere persönliche Entwicklung beginnt dort, wo wir den Mut haben, uns selbst ehrlich zu begegnen. In diesem Training entdecken die Teilnehmenden ihre persönlichen Ressourcen, Werte und Motive, reflektieren ihre Denk- und Handlungsmuster und entwickeln Strategien, um selbstsicher, wirksam und authentischer durchs Leben zu gehen.

### Inhalte

#### 1. Erkenne dich selbst – der Schlüssel zur Persönlichkeit

- Bedeutung von Selbstkenntnis und Selbstreflexion
- Die Grundlagen der Persönlichkeit: Denken, Fühlen, Handeln
- Persönlichkeitsanalyse: individuelle Stärken und Entwicklungspotenziale

#### 2. Glaubenssätze und Mindset

- Mindset und Haltung – wie Gedanken unsere Realität formen
- Hinderliche Glaubenssätze identifizieren und positiv verändern
- Mentale Ausrichtung: vom Mängeldenken zur Fülleorientierung

#### 3. Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert

- Was bedeutet Selbstbewusstsein wirklich?
- Selbstvertrauen stärken durch Erfahrung und Erkenntnis
- Der Selbstwert als Fundament innerer emotionaler Stabilität

#### 4. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung

- Selbstwirksamkeit als Antrieb für Erfolg und Zufriedenheit
- Die Macht des Handelns – Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Von der Opferrolle in die Gestalterrolle

#### 5. Persönliche Werte, Motive und Prinzipien

- Wertearbeit: Was ist mir wirklich wichtig?
- Lebensmotive verstehen – was treibt mich an?
- Eigene Prinzipien und Leitlinien erkennen

#### 6. Ziele, Visionen und persönliche Strategien

- Persönliche Lebensziele definieren und visualisieren
- Von der Vision zur Umsetzung – Schritte in die Wirksamkeit
- Das eigene Leben bewusst gestalten, statt nur reagieren

#### 7. Reflexion & Integration in den Alltag

- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Strategien für die persönliche Weiterentwicklung

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Die eigene Persönlichkeit bewusster wahrnehmen und verstehen,
- Eigene Stärken, Werte und Motive kennen und gezielt einsetzen,
- Mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Selbstsicherheit
- Werkzeuge zur Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung
- Motivation und Energie, um das eigene Potenzial zu leben

## 1.2. 02 „Selbstmanagement – Kunst der eigenen Wirksamkeit“

Zielgruppe: für alle

### Ziele

In der heutigen Arbeitswelt gewinnt die Fähigkeit des Selbstmanagements immer mehr Bedeutung. Selbstmanagement bedeutet, bewusst Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen, und ist die Basis für echte Wirksamkeit. Dieses Training bietet Teilnehmenden die Gelegenheit, ihre Selbststeuerung zu vertiefen, ihre Ressourcen gezielt einzusetzen und ihre persönliche Wirksamkeit zu erhöhen. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, sich selbst besser zu verstehen, ihre Energie gezielt zu lenken und mit mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und Wirksamkeit zu agieren.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen des Selbstmanagements**

- Definition, Bedeutung und Schlüsselkompetenzen von Selbstmanagement
- Haltung und Selbstverantwortung als Basis von Erfolg und Zufriedenheit
- Die Säulen des Selbstmanagements: Klarheit – Fokus – Energie

#### **2. Selbstreflexion und Standortbestimmung**

- Persönliche Standortanalyse: Stärken, Schwächen, Potenziale und Chancen
- Reflexion: Werte, Ziele und Lebensprioritäten
- Motivationsanalyse über die eigenen Grundmotive

#### **3. Mindset und mentale Selbststeuerung**

- Das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln
- Mindset und Haltung – wie Gedanken unsere Realität formen
- Bewusste Gedankenlenkung und innere Klarheit

#### **4. Emotionale Intelligenz und Emotionsregulation**

- Emotionen verstehen, annehmen und gezielt steuern
- Emotionale Balance und Gelassenheit stärken

#### **5. Zielausrichtung, Fokus und Prioritäten**

- Zielorientiertes Handeln: von der Vision zum konkreten Plan
- Umsetzungskompetenz: Prioritäten setzen und konsequent verfolgen

#### **6. Selbstmotivation und Selbstwirksamkeit**

- Motivation verstehen: Wege zur nachhaltigen Selbstmotivation
- Selbstwirksamkeit im Alltag festigen und Erfolgserlebnisse bewusst gestalten

#### **7. Energie- und Ressourcenmanagement**

- Innere Ressourcen bewusst erkennen
- Äußere Energiequellen kennen und nutzen
- Selbstfürsorge als Voraussetzung für Wohlbefinden

#### **8. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Integration: Mein persönlicher Selbstmanagement-Kompass
- Reflexion & Transfer: persönliche Rituale für nachhaltige Wirksamkeit im Alltag

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Selbstmanagement-Kompetenzen vertiefen,
- ihre persönlichen Ressourcen bewusst erkennen und nutzen,
- lernen, die eigenen Ziele klar auszurichten und Prioritäten zu setzen,
- Selbstmotivation und Selbstregulation nachhaltig stärken,
- Strategien erfahren, um im Alltag fokussiert, gelassen und wirksam zu handeln,
- und ein Fundament aus Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufzubauen.

### 1.3. 03 „Zeitmanagement – Zeitkompetenz entwickeln, bewusst planen, gelassen handeln“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

Zeit ist eine der wertvollsten Ressourcen unseres Lebens. Dieses Training bietet die Gelegenheit, die eigene Zeit bewusst zu gestalten, die Balance zwischen Effizienz und Gelassenheit zu finden und mit klarem Fokus zu handeln. Das Ziel ist es, durch bewusstes Zeitmanagement, die Zeit optimal und selbstbestimmt zu nutzen, Prioritäten klar zu setzen, Zeitfresser zu vermeiden, und damit die persönliche Arbeitsorganisation zu verbessern. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, ihre persönliche Zeitkompetenz gezielt zu stärken, Methoden der Priorisierung anzuwenden und effektive Werkzeuge des Zeitmanagements einzusetzen, um das Wesentliche im Blick zu behalten.

#### Inhalte

##### **1. Grundlagen und Prinzipien des Zeitmanagements**

- Grundlagen und die Säulen des modernen Zeitmanagements
- Wertschöpfung: Effektivität und Effizienz im Alltag
- Erfolgsfaktoren und Stolpersteine im Umgang mit Zeit

##### **2. Analyse, Selbstreflexion und die eigene Zeitkompetenz**

- Zeitanalyse: Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
- Identifikation von Zeitdieben und Unterbrechungen
- Zeitkompetenz: 10 Basic Strategien für schnelle Erfolge

##### **4. Umgang mit Zeitfressern und Unterbrechungen**

- Strategien zum Umgang mit Zeitdieben, Störungen und Ablenkungen
- Fokuszeiten und Konzentrationsphasen gestalten

##### **5. Werkzeuge, Methoden und Tools für Zeitmanagement**

- Planungstechniken im Überblick: Tages-, Wochen-, und Monatsplan
- Schriftliche Aufgabenplanung, Checklisten und Priorisierung
- Praktische Tools zur Steigerung von Effizienz und Effektivität

##### **6. E-Mails und Kommunikation**

- Umgang mit E-Mails und Informationsflut, kluge Ablagesysteme
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen mit Klarheit und Wertschätzung
- Meetingmanagement: Zeitgewinn durch klare Strukturen

##### **7. Selbstorganisation und persönliche Wirksamkeit**

- Zeitbewusstsein entwickeln: vom „Reagieren“ zum „Gestalten“
- Selbststeuerung: von der To-Do-Liste zur Erfolgsliste
- Zeitveredelung: wie qualitatives Zeiterleben gelingt

##### **8. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Reflexion: Wohlbefinden im Umgang mit der eigenen Zeit
- Transfer: meine Routinen für die produktive und selbstbestimmte Zeitnutzung

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Zeitnutzung bewusst analysieren und optimieren,
- Prioritäten klar setzen und Zeitfresser minimieren,
- Planungstechniken und Zeitmanagementtools effektiv einsetzen,
- Gesteigertes Wohlbefinden durch bewussten Umgang mit der eigenen Zeit erfahren.

#### 1.4. 04 „Stressreduktion – Stress Frei Sein und mit Leichtigkeit leisten“

Zielgruppe: für alle

##### Ziele

Stress gehört zum modernen Arbeits- und Lebensalltag – doch wie wir mit Belastungen umgehen, entscheidet über Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Dieses Training vermittelt wirksame Strategien, Techniken und Denkansätze zur nachhaltigen Stressreduktion. Die Teilnehmenden lernen, ihre eigene individuelle Stressmuster zu erkennen und Wege zu finden, um gelassener, fokussierter und ausgeglichener zu sein. Weiters lernen sie ihre emotionale und mentale Selbstregulation zu stärken, und damit mehr Gelassenheit und innere Balance zu fördern.

##### Inhalte

###### **1. Grundlagen & Stress verstehen - Was ist Stress?**

- Biologische Stressreaktion & Stress Ablauf verstehen: Was passiert bei Stress?
- Unterschied zwischen förderlichem Eustress und belastendem Distress
- Stressarten: äußerer, innerer, akuter, chronischer Stress

###### **2. Stressbewusstsein & Stresswahrnehmung - eigene Stressmuster erkennen**

- Analyse der persönlichen Stressquellen und Stressverstärker
- Umfeldanalyse: Wo entsteht Stress – außen oder innen?
- Reflexion individueller Antreiber („Sei perfekt“, „Mach's allen recht“ etc.)
- Typische Denkfälle und mentale Stressmuster

###### **3. Stressreduktion und Stressbewältigung auf verschiedenen Ebenen**

- Kognitive Strategien: Gedanken lenken, Reframing, innere Haltung
- Emotionale Strategien: Emotionsregulation & Umgang mit Belastungen
- Körperorientierte Strategien: Entspannung, Pausen, Atmung, Bewegung
- Verhaltensorientierte Strategien: neue Gewohnheiten entwickeln

###### **4. Praktische Stressreduktionsmethoden**

- Tools für akutes Stressmanagement und Strategien für schwierige Situationen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden für den Alltag
- Stressabbau durch Mini-Pausen und Mikromomente
- Grenzen setzen, Nein sagen, Klarheit schaffen

###### **5. Ressourcen stärken & innere Kraft aufbauen**

- Selbstfürsorge: Wie sorge ich gut für mich?
- Energiequellen erkennen & aktivieren

###### **6. Lebensfreude und Leichtigkeit als Gegenpol**

- Leichtigkeit: wie wir Leichtigkeit herbeiführen können
- Zufriedenheit und Lebensfreude bewusst erschließen

###### **7. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Nachhaltige Stressprävention: Gesunde Lebensführung
- Reflexion: Eigene Stressreduktionsstrategien festigen
- Transfer: Mehr Lebensqualität mit dem persönlichen Anti-Stress-Plan

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- mehr Gelassenheit, Ruhe und Klarheit
- bessere Selbststeuerung in stressigen Situationen
- mehr Energie, Fokus und innere Stabilität
- gesteigerte Lebensqualität und Wohlbefinden
- ein praxistauglicher Werkzeugkoffer für Alltag und Beruf

## 1.5. 05 „Resilienz – Emotionale Stabilität bewahren und mentale Stärke entwickeln“

Zielgruppe: für alle

### Ziele

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen stabil, lösungsorientiert und zuversichtlich zu bleiben. Dieses Training vermittelt praxisnah, wie Teilnehmende ihre innere Stärke aktivieren, Stress und Belastungen besser bewältigen und Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen meistern können. Das Ziel ist es mit den wachsenden Anforderungen des Berufslebens konstruktiv umzugehen und die persönliche Resilienz auszubauen, um gesund, gelassen und handlungsfähig zu bleiben. Im Mittelpunkt stehen mentale Stärke, Emotionsregulation, Selbstreflexion und ein resilientes Mindset, das hilft, Rückschläge als Lernchancen zu begreifen.

### Inhalte

#### **1. Einführung in Resilienz**

- Was bedeutet Resilienz? Definition und Verständnis
- Die Schlüsselfaktoren der Resilienz

#### **2. Persönliche Resilienz Analyse**

- Persönliche Resilienz-Analyse erstellen
- Eigene Schutzfaktoren und Risikofaktoren identifizieren
- Selbstreflexion: eigene Belastungssituationen erkennen

#### **3. Persönliche Resilienz gezielt trainieren**

- Achtsamkeit, Zuversicht und Selbstwirksamkeit stärken
- Perspektivenwechsel und Handlungsfähigkeit ausbauen
- Vom Problemdenken zur Lösungskompetenz

#### **4. Mentale Stärke und das resiliente Mindset**

- Die resiliente innere Haltung: ein resilientes Mindset entwickeln
- Mentale Selbstführung: Gedanken bewusst lenken
- Innere Überzeugungen reflektieren und verändern

#### **5. Emotionsregulation und Ich-Stabilität**

- Emotionen verstehen und gezielt steuern
- Selbstregulation und Achtsamkeit: Ich-Stabilität stärken
- Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern

#### **6. Anpassungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit stärken**

- Flexibel und wirksam bleiben in Veränderungssituationen
- Belastungen akzeptieren und Ressourcen aktivieren
- Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Umgang mit Stress, Druck und Unsicherheit

#### **7. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Rituale für nachhaltige innere Balance
- Reflexion: individueller Resilienz-Fahr-Plan erstellen

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ein klares Verständnis ihrer eigenen Resilienzfaktoren gewinnen,
- mentale Stärke und Ich-Stabilität entwickeln,
- ihre Fähigkeit zur Emotionsregulation und Anpassung stärken,
- Strategien für Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit lernen,
- und konkrete Werkzeuge erfahren, um mit Belastungen und Herausforderungen souverän umzugehen.

## 1.6. 06 „Work-Life-Integration – Beruflicher Erfolg und Lebensqualität im Einklang“

Zielgruppe: für alle

### Ziele

In einer Zeit, in der berufliche Anforderungen, digitale Erreichbarkeit und persönliche Verpflichtungen immer mehr zunehmen, wird die Fähigkeit, Balance und innere Ruhe zu bewahren, zu einer Schlüsselkompetenz. Work-Life-Integration ist die Kunst, die eigene Energie sinnvoll zu lenken, Prioritäten bewusst zu setzen und die Balance zwischen Berufs- und Privatleben aktiv zu gestalten. Dieses Training lädt die Teilnehmenden ein, innezuhalten, die eigenen Lebensbereiche zu reflektieren, persönliche Energiequellen zu aktivieren und ein harmonisches Zusammenspiel von Arbeit, Familie und persönlicher Entwicklung zu schaffen. Das Ziel des Trainings ist es, eine Grundlage für den beruflichen Erfolg und für echte Lebensqualität zu schaffen, um langfristig gesund, motiviert und zufrieden zu sein.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen der Work-Life-Balance**

- Was bedeutet Balance im modernen Arbeitsleben?
- Von der Work-Life-Separation zur Work-Life-Integration
- Werte, Rollen und Lebensbereiche im Gleichgewicht

#### **2. Selbstreflexion und Standortbestimmung**

- Analyse der aktuellen Lebensbalance
- Persönliche Antreiber, Erwartungen und Bedürfnisse erkennen
- Eigene Prioritäten und Lebensziele definieren

#### **3. Umgang mit Anforderungen und Verpflichtungen**

- Umgang mit Perfektionismus und Selbstansprüchen
- Stress verstehen: Stressoren, Stressreaktionen und Stresskreislauf
- Praktische Methoden zur Entschleunigung und Gelassenheit

#### **4. Innere Balance - Achtsamkeit, Mindset und innere Haltung**

- Achtsamkeit als Schlüssel zur inneren Ruhe
- Das eigene Mindset reflektieren und stärken
- Dankbarkeit, Leichtigkeit und Zufriedenheit kultivieren

#### **5. Tagesbalance – Selbstmanagement und Prioritäten**

- Zeit- und Selbstmanagement für mehr Balance
- Fokus und Prioritäten richtig setzen - Grenzen ziehen und Nein sagen

#### **6. Körper in Balance – mit Energie halthalten**

- Energiehaushalt verstehen: mentale, emotionale und körperliche Energie
- Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration als Energiequellen

#### **7. Lebensbalance im Alltag gestalten**

- Strategien, um Lebensbereiche in Einklang zu bringen
- Wohlbefinden, Lebensqualität und Leichtigkeit gestalten

#### **8. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Reflexion für nachhaltige Zufriedenheit in den Lebensbereichen
- Integration von persönlichen Balance-Strategien in den Alltag

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Lernen, ihre individuelle Work-Life-Balance bewusst zu gestalten,
- Bewusster Umgang mit Zeit, Energie und Anforderungen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung und innerer Balance
- Mehr Lebensqualität durch bewusste Selbstführung erfahren
- eine nachhaltige Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude entwickeln.

## 2. success way Leadership – Führungskompetenz

### 2.1. 07 „Die stellvertretende Führungskraft – Laterale Führung mit Verantwortung und Vertrauen“

Zielgruppe: Basisschulung für Mitarbeitende, die eine stellvertretende Führungsrolle dauerhaft übernehmen und / oder bei Abwesenheit der Führungskraft

#### Ziele

Stellvertretende Führungskräfte bewegen sich in der spannenden Doppelfunktion: Sie sind zugleich Teammitglied und Führungsperson, müssen Vertrauen aufbauen, Entscheidungen treffen und Kontinuität sichern – ohne formell „die“ Führungskraft zu sein. Dieses Training stärkt die Teilnehmenden darin, ihre Rolle klar zu gestalten und eine verlässliche Vertretung zu sein. Das Ziel des Trainings ist es, mit Klarheit, Selbstvertrauen und konkreten Werkzeugen ausgestattet zu sein, um die Stellvertreterrolle aktiv und souverän auszufüllen.

#### Inhalte

##### 1. Rolle und Selbstverständnis als Stellvertretung

- Erwartungen und Verantwortlichkeiten klären
- Die „Doppelrolle“ zwischen Team und Führung ausbalancieren
- Eigene Positionierung als Stellvertretung reflektieren

##### 2. Laterale Führung – Führen ohne disziplinarische Macht

- Einfluss statt Anweisung: Vertrauen gewinnen
- Kommunikation und Beziehungsgestaltung auf Augenhöhe
- Ziele konsequent verfolgen
- Erwartungen des Teams und der Führungskraft aktiv managen

##### 3. Vertretung in Abwesenheit der Führungskraft

- Delegationsfähigkeit: Kontinuität der Führungsaufgaben sicherstellen
- Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen
- Informationsfluss und Transparenz bewahren

##### 4. Führungskompetenzen entwickeln

- Anpassung des eigenen Führungsstils an Situationen und Teammitglieder
- Motivationstechniken und Mitarbeiterförderung
- Konfliktlösung und konstruktives Feedback

##### 5. Persönlicher Entwicklungsplan als Stellvertretung

- Mein Aktionsplan: „So stärke ich meine Rolle als Stellvertretung“
- Meine Stärken und Entwicklungspotenziale

##### 6. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag

- Ziele für meinen persönlichen Entwicklungsplan definieren
- Transfer in die Praxis: „was ich ab sofort umsetze?“

#### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Rolle als Stellvertretung klar und sicher gestalten
- die Kontinuität von Führung und Teamstabilität gewährleisten
- mit Vertrauen und Empathie wirkungsvoll Einfluss nehmen
- Teamkonflikte souverän meistern und Mitarbeitende motivieren

## 2.2. 08 „Basis Nachwuchsführungskräfte – Wie mit Führung beginnen“

Zielgruppe: Basisschulung für Mitarbeitende, die eine Führungsaufgabe übernehmen oder sich auf eine zukünftige Führungsaufgabe vorbereiten möchten. Geeignet auch mit erster Führungserfahrung und für Teamleiter, um Grundlagen zu stärken.

### Ziele

Führung beginnt mit Haltung, Bewusstsein und persönlicher Wirkung. In dieser Basisschulung lernen Nachwuchsführungskräfte, was erfolgreiche Führung ausmacht, wie sie ihr eigenes Führungsverständnis entwickeln und wie sie authentisch, klar und motivierend führen können. Das Training vermittelt zentrale Kompetenzen, stärkt Selbstvertrauen und schafft ein solides Fundament für die Führungsrolle. Es vermittelt nicht nur Wissen, sondern Haltung – mit dem Ziel, dass Nachwuchsführungskräfte sagen können: „Ich weiß, wie ich führen will – und ich traue mir das zu.“

### Inhalte

#### **1. Einstieg in die Führungsrolle**

- Erwartungen an Führungskräfte – von Organisation, Team und sich selbst
- Vom Kollegen zur Führungskraft: Rollenwechsel bewusst gestalten
- Verantwortung übernehmen und Vorbild sein

#### **2. Grundlagen wirksamer Führung**

- Was bedeutet gute Führung heute?
- Unterschied zwischen Management und Leadership
- Werte, Haltung und Selbstverständnis als Führungskraft

#### **3. Kommunikation als zentrales Führungsinstrument**

- Gesprächsführung mit Mitarbeitenden
- Feedback geben und annehmen
- Zuhören, Fragen stellen, Wirkung erzielen

#### **4. Motivation und Mitarbeiterförderung**

- Was Mitarbeitende motiviert – und was nicht
- Anerkennung, Lob und Zielorientierung
- Unterstützung und Förderung von Mitarbeitenden

#### **5. Zusammenarbeit im Team und Delegationskompetenz**

- Vertrauen und Respekt als Basis erfolgreicher Teams
- Kooperation fördern und Konflikte konstruktiv lösen
- Aufgaben im Team klar delegieren und Ergebnisse sichern

#### **6. Persönliche Führungskompetenz entwickeln**

- Entscheidungen treffen und Verantwortung tragen
- Eigene Stärken nutzen und Entwicklungsfelder erkennen

#### **7. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Selbstreflexion: Mein Führungsstil und meine Wirkung
- Transfer in die Praxis: Persönlicher Entwicklungsplan

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre zukünftige Führungsrolle klar verstehen und selbstbewusst annehmen,
- sicher kommunizieren, motivieren und Feedback geben,
- die Zusammenarbeit im Team gezielt gestalten,
- Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen,
- und einen persönlichen Entwicklungsplan entwickeln.

### 2.3. 09 „Vertiefung Nachwuchsführungskräfte – Wie mit Führung Wirksamkeit erzielen“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Nachwuchsführungskräfte und Teamleiter, die bereits eine Basisschulung absolviert oder erste Führungserfahrung gesammelt haben und ihre Führungskompetenz vertiefen möchten.

#### Ziele

Nach dem ersten Schritt in die Führung kommt die Phase der Vertiefung: Jetzt geht es darum, Führung bewusst, zielgerichtet und verantwortungsvoll zu gestalten. In dieser Schulung entwickeln Nachwuchsführungskräfte ihre persönliche Führungsstärke weiter, lernen Führungswirksamkeit zu erzielen, klar zu kommunizieren, Vertrauen zu festigen, Mitarbeitende gezielt zu fördern, und die eigene Führungsrolle situativ und souverän auszufüllen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden am Ende sagen: „Ich führe mit Klarheit, Vertrauen und Verantwortung – und wachse in meiner Rolle als Führungskraft.“

#### Inhalte

##### **1. Rolle und Verantwortlichkeiten als Führungskraft**

- Eigene Führungsrolle reflektieren und weiterentwickeln
- Verantwortung, Authentizität und Vorbildfunktion stärken
- Vertrauen als Basis erfolgreicher Führung nutzen

##### **2. Kommunikation als Führungsinstrument auf drei Ebenen**

- Kommunikationsstrategien mit der eigenen Führungskraft
- Teammeetings mit Transparenz und Informationsfluss moderieren
- Einzelgespräche mit Mitarbeiter klar, respektvoll und lösungsorientiert führen

##### **3. Anpassung des Führungsansatzes an unterschiedliche Situationen**

- Situatives Führen nach Reifegrad des Mitarbeitenden
- Mitarbeiterorientierte und aufgabenorientierte Führungsstile in Balance

##### **4. Ziele konsequent verfolgen und Delegationsfähigkeit ausbauen**

- Konsequente Zielverfolgung mit Empathie und Klarheit
- Verbindlichkeit in Delegationsgesprächen schaffen
- Kontrolle und Vertrauen kombinieren

##### **5. Motivation und gezielte Mitarbeiterförderung**

- Motivationstypen erkennen und individuell ansprechen
- Entwicklungs- und Fördergespräche führen
- Wertschätzung und Anerkennung gezielt einsetzen

##### **6. Selbstsicher in komplexen Führungssituationen agieren**

- Konflikte erkennen, analysieren und konstruktiv lösen
- Schwierige Feedbackgespräche konstruktiv übermitteln
- Umgang mit Rollen, Dynamiken und Spannungen im Team

##### **7. Persönliche Führungskompetenz festigen**

- Eigene Stärken nutzen und Entwicklungsfelder erkennen

##### **8. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Selbstreflexion: „meine Wirksamkeit als Führungskraft ausbauen“
- Transfer in die Praxis: Persönlicher Entwicklungsplan

#### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Führungsrolle sicher und authentisch in Verantwortung gestalten,
- Kommunikationsstrategien bewusst einsetzen,
- ihr Team zielgerichtet führen, motivieren und Konflikte konstruktiv lösen
- Entscheidungsstärke zeigen, delegieren und die Mitarbeitenden fördern
- und damit ihre Wirksamkeit als Führungskraft nachhaltig steigern.

## 2.4. 10 „Teamführung – Teams stärken, motivieren und erfolgreich steuern“

Zielgruppe: Teamleiter, Gruppenleiter, Vorarbeiter, Schichtführer

### Ziele

Dieses Training unterstützt Teamleiter dabei, ihre Führungsrolle klar, wirkungsvoll und selbstbewusst auszufüllen und einen Rahmen für die Zusammenarbeit im Team zu erschaffen. Die Teilnehmer lernen, wie sie Teams zielgerichtet führen, Aufgaben sinnvoll delegieren und eine motivierende Arbeitsumgebung schaffen. Durch praxisnahe Übungen, Selbstreflexion und Fallbeispiele entwickeln sie ein wirksames Führungsverständnis, stärken ihre Kommunikationskompetenz und gewinnen Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Teamdynamiken und mit herausfordernden Führungssituationen.

### Inhalte

#### **1. Die Rolle als Teamleiter**

- Eigene Führungsrolle reflektieren und weiterentwickeln
- Persönliches Führungsprofil: Stärken erkennen und nutzen
- Selbstverständnis als Führungsperson: Erwartungen, Aufgaben, Verantwortlichkeiten

#### **2. Grundlagen moderner Teamführung**

- Unterschiedliche Führungsstile und situative Führung
- Mitarbeiterorientierte vs. aufgabenorientierte Führung
- Vertrauen aufbauen, Orientierung geben, Entscheidungen treffen

#### **3. Delegation als Werkzeug der Teamführung**

- Typische Delegationsfallen erkennen und vermeiden
- Aufgaben richtig delegieren: Struktur, Verantwortung, Kontrolle
- Vertrauen aufbauen, Kontrolle sinnvoll gestalten

#### **4. Kommunikation für Teamleiter und Gespräche als Führungsinstrument**

- Klar, wertschätzend und zielgerichtet kommunizieren
- Schwierige Gespräche konstruktiv führen - Missverständnisse vermeiden, Erwartungen klären
- Mitarbeiter verstehen und stärken - Fragen und Orientierung geben

#### **5. Motivation: Innere Antriebe verstehen**

- Was Mitarbeiter motiviert – und was nicht, die verschiedene Motivationstypen im Team
- Motivation bewusst gestalten durch Kommunikation und Beteiligung
- Wertschätzung und Anerkennung wirksam einsetzen

#### **6. Teamdynamik verstehen und nutzen**

- Teamphasen je Reifegrad der Zusammenarbeit verstehen
- Rollen im Team erkennen
- Umgang mit Widerständen, Unsicherheiten und Konflikten

#### **7. Teamleistung steigern**

- Erfolg und Zufriedenheit im Team: den Rahmen erfolgreicher Teamarbeit schaffen
- Leistungsbereitschaft und Teamgeist fördern
- Herausforderungen meistern, Lösungsorientierung agieren

#### **8. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Reflexion des eigenen Führungsstils
- Transfer in die Praxis: Entwicklungsfelder und nächste Schritte

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- verstehen die Grundlagen moderner Teamführung
- stärken ihr Führungsbewusstsein und ihre persönliche Wirkung
- lernen, Aufgaben klar und motivierend zu delegieren
- fördern Motivation, Engagement und Selbstverantwortung im Team
- gewinnen Sicherheit in ihrer täglichen Führungsarbeit

## 2.5. 11 „Führungskompetenztraining – von Führungskraft zur Führungspersönlichkeit“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

„Gute Führung erkennt man daran, dass Menschen wachsen – und die Führungskraft mit ihnen.“ Führung bedeutet ständige Weiterentwicklung – nicht nur der Mitarbeitenden, sondern auch der Führungskraft selbst. In diesem Training geht es darum, bewusst zu reflektieren und die eigene Führung zukunftsorientiert auszurichten. Dieses Training ermöglicht die Führungskompetenzen aufzufrischen, zu vertiefen und zu erweitern. Weiters bietet Raum für Reflexion und Lösungsfindung für eigene Fallbeispiele und aktuelle Herausforderungen aus dem Führungsalltag. Die Teilnehmenden erweitern ihre Führungskompetenzen und stärken ihre persönliche Führungspräsenz.

### Inhalte

#### **1. Führungsverständnis und Selbstreflexion**

- Eigene Führungsprinzipien prüfen und schärfen
- Persönliche Werte und Führungsleitlinien
- Reflexion: Authentizität und Wirkung im Führungsalltag

#### **2. Führungsrollen und Verantwortung in komplexen Strukturen**

- Rollenbewusstsein zwischen Leitung, Coach und Sparringspartner
- Führungsverantwortung in Veränderungs- und Wachstumssituationen

#### **3. Kommunikation und Einflussstrategien**

- Kommunikationskompetenz im Führungsalltag erweitern
- Fragetechniken und Feedback als Steuerungsinstrumente
- Dialogorientierte Kommunikation auf Augenhöhe führen

#### **4. Mitarbeiterförderung und Motivation auf fortgeschrittenem Niveau**

- Potenziale erkennen und individuelle Entwicklung begleiten
- Förderung von Eigenverantwortung und Selbstorganisation
- Motivationstechniken und individuelle Ansprache

#### **5. Führen als Prozess: Führen, Entscheiden, Delegieren und Umsetzen**

- Anpassung des Führungsstils an Situationen und an Menschen
- Delegation als Entwicklungs- und Steuerungsinstrument
- Entscheidungsstrategien und souveräne Umsetzung

#### **6. Zusammenarbeit im Team und Partizipation gestalten**

- Förderung von Kooperation und Teamgeist
- Partizipation und Mitgestaltung fördern
- Teamführung: Grenzen, Strukturen und klare Rollen schaffen
- Vertrauenskultur und Offenheit im Team stärken

#### **7. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Persönliche Führungsziele formulieren
- Individueller Entwicklungsplan

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Führungskompetenzen bewusst weiterentwickeln,
- Mitarbeitende gezielt fördern und in ihrer Entwicklung begleiten,
- mit Klarheit, Vertrauen und Durchsetzungskraft führen,
- und die eigene Führungsarbeit zielgerichtet und reflektiert gestalten.

## 2.6. 12 „Selbstführung als Fundament der Führung – Innere Stabilität und äußere Souveränität entwickeln“

Zielgruppe: Basisschulung für Führungskräfte für Wirksamkeit, Stabilität und Souveränität

### Ziele

Führung beginnt mit Selbstführung – mit Selbstwahrnehmung, Reflexion und bewusster Ausrichtung der eigenen Ressourcen. Dieses Training stärkt die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen, innere Klarheit zu entwickeln, sich selbst gezielt auszurichten und zu steuern. Der Nutzen dadurch ist eine Erlange innere Stabilität, positive äußere Wirkung und souveränes handeln in der Führung. Die Teilnehmenden entwickeln ein klares Verständnis dafür, wie Selbstführung das Fundament moderner, menschlicher und nachhaltiger Führung bildet.

### Inhalte

#### **1. Selbstführung als Fundament erfolgreicher Führung**

- Bedeutung und Säulen der Selbstführung
- Selbstbewusstsein und innere Klarheit entwickeln
- Praxisreflexion: „Was bedeutet Selbstführung für mich konkret?“

#### **2. Führungsstärke beginnt bei mir – Persönlichkeit & Wirkung**

- Reflexion der persönlichen Werte, Mindsets und Glaubenssätze
- Stärken- und Potenzialanalyse: Was macht mich als Führungskraft aus?
- Die eigenen Stärken und Charaktereigenschaften bewusst nutzen

#### **3. Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung stärken**

- Verantwortung für eigenes Denken, Fühlen und Handeln übernehmen
- Selbstbestimmung im Führungsalltag fördern
- Werteorientierung als Haltung der wirkungsvollen Führung

#### **4. Umgang mit Emotionen**

- Emotionale Intelligenz und Empathie als Führungsqualitäten
- Emotionale Selbstregulation: Gefühle verstehen und nutzen

#### **5. Stressreduktion auf verschiedenen Ebenen**

- Analyse der Stressoren und Stressreaktion
- Praktische Tools für den bewussten Umgang und für Stressreduktion

#### **6. Ressourcenorientierung für innere Stabilität**

- Eigene Ressourcen und Kraftquellen erkennen und gezielt einsetzen
- Balance zwischen Leistung und Regeneration finden

#### **7. Zeitmanagement und Work-Life-Integration**

- Prioritäten und Grenzen erkennen und setzen
- Strategien für gesunde Selbstorganisation und Zeitmanagement

#### **8. Persönliche Selbstführung entwickeln und festigen**

- Nachhaltigkeit in der Selbstführung festigen
- Innere Ruhe in komplexen Situationen bewahren
- Innere Klarheit, äußere Wirkung: eigene Souveränität als Führungskraft stärken

#### **9. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Reflexion: mein persönlicher Entwicklungsplan
- Transfer in die Praxis: „wie meine Selbstführung bewusst im Alltag lebendig ist?“

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung stärken,
- Bewusstheit und Klarheit über ihre Werte, Stärken und Ressourcen gewinnen,
- Werkzeuge zur Selbststeuerung und emotionalen Balance,
- Strategien für effektives Zeit- und Stressmanagement
- ihr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Souveränität festigen,
- und ein starkes Fundament für eine bewusste und menschliche Führung entwickeln

## 2.7. 13 „Gesprächsführung – Führungsgespräche gezielt und wirkungsvoll gestalten“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Gespräche sind das Herzstück von Führung. Für Führungskräfte, die ihre Kommunikations- und Gesprächsführungskompetenzen gezielt weiterentwickeln möchten, um Führungsgespräche souverän, klar, empathisch und zielgerichtet zu gestalten. Das Ziel ist die Wirkung in Gesprächen zu verbessern, um Klarheit, Verständnis und Vertrauen zu stärken. Die Teilnehmenden erweitern ihre kommunikativen Fähigkeiten, schärfen ihre Menschenkenntnis und entwickeln ein sicheres, wertschätzendes Auftreten in allen Gesprächssituationen. In diesem Training lernen Führungskräfte Gespräche bewusst zu gestalten, schwierige Themen professionell anzusprechen und mit Empathie, Klarheit und Struktur zu führen.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen wirksamer Gesprächsführung und bewusster Kommunikation**

- Kommunikation als Führungsinstrument
- Haltung, Wirkung und Authentizität in Gesprächen
- Vertrauen, Empathie und Offenheit als Basis erfolgreicher Kommunikation

#### **2. Gesprächskompetenz für Führungskräfte**

- Zuhören, verstehen, strukturieren – Kernkompetenzen der Gesprächsführung
- Fragetechniken, aktives Zuhören und Perspektivenwechsel
- Menschenkenntnis und psychologische Aspekte der Gesprächsführung
- Empathische Gesprächsführung: den Mitarbeitenden verstehen statt bewerten
- Praxistipps für den Erfolg: wie ein wirklich gutes Gespräch gelingt

#### **3. Gesprächsarten und ihre Besonderheiten**

- Zielvereinbarungsgespräche: Ziele klar, realistisch und motivierend formulieren
- Entwicklungsgespräche: Potenziale erkennen und fördern, Lernziele vereinbaren
- Feedbackgespräche: konstruktiv, wertschätzend und zukunftsorientiert
- Problemlösungs- und Konfliktklärungsgespräche: Lösungen statt Schuldzuweisungen
- Motivationsgespräche: Gespräche für Engagement
- Leistungsförderungsgespräche: Eigenverantwortung stärken

#### **4. Schwierige Gespräche souverän meistern**

- Umgang mit Emotionen, Einwänden und Widerständen
- Kommunikationsstrategien in Konfliktsituationen
- Gesprächssteuerung in herausfordernden Situationen

#### **5. Das jährliche Mitarbeitergespräch gezielt gestalten**

- Jahressprach: Struktur, Ablauf, Durchführung und Wirkung
- Gelingen sicherstellen: praktische Vorbereitung und kreative Fragestellungen

#### **6. Praktisches Kommunikationstraining**

- Rollenspiele zu typischen Gesprächssituationen
- Analyse und Reflexion realer Beispiele aus dem Führungsaltag
- Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Gespräche klar, empathisch und zielorientiert führen,
- schwierige Gespräche souverän und lösungsorientiert gestalten,
- die Motivation und Entwicklung ihrer Mitarbeitenden gezielt fördern,
- und das jährliche Mitarbeitergespräch wirkungsvoll und inspirierend gestalten.
- Führungswirkung im Gespräch, wer gut zuhört und versteht - bewegt und führt besser.

## 2.8. 14 „Authentische Führung – Vertrauen schaffen, Menschen gewinnen, Verantwortung fördern“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Authentische Führung ist heute einer der entscheidenden Erfolgsfaktoren für wirksame, menschliche und nachhaltige Führung. Dieses Training richtet sich an Führungskräfte, die ihre Führungsrolle mit Echtheit, Klarheit und Integrität ausfüllen und gleichzeitig eine hohe Wirkung in der Führung entfalten möchten. Die Teilnehmenden entwickeln ihr persönliches Leadership-Profil weiter, stärken ihre innere Haltung und lernen, wie sie durch Authentizität Vertrauen aufbauen, Menschen wirklich erreichen und Verantwortung aktiv fördern. Das Ziel des Trainings ist die eigene Führung durch Authentizität zu stärken, Eigenständigkeit der Mitarbeitenden zu fördern und Vertrauen als Grundlage erfolgreicher Zusammenarbeit aufzubauen.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen der authentischen Führung**

- Was ist authentische Führung wirklich?
- Leader Qualitäten: Rolle, Haltung, Persönlichkeit

#### **2. Vertrauen als Basis erfolgreicher Führung**

- Psychologie des Vertrauens: wie Vertrauen entsteht – und wie es verloren geht?
- Stabilität & Berechenbarkeit als Führungsprinzipien
- Vertrauensfördernde Kommunikation & Führung

#### **3. Menschen gewinnen – mit Herz, Klarheit und Präsenz**

- Emotionale Intelligenz und Empathie – als Führungsinstrument nutzen
- Die Kunst, Menschen zu erreichen und mitzunehmen
- Wertschätzende Führungskommunikation – verstehen statt bewerten
- Erfolg anerkennen und gezielt verstärken

#### **4. Verantwortung & Eigenständigkeit fördern**

- Selbstverantwortung stärken - Verantwortungskultur etablieren
- Delegation als Empowerment und Lösungsfokus statt Problemfokus
- Die Kraft der intrinsischen Motivation – wie Engagement nachhaltig entsteht
- Mitarbeitenden zu Mitgestaltern machen – Motivation durch Beteiligung

#### **5. Persönliche Führungsidentität weiterentwickeln**

- Authentische Handelns im Einklang mit Werten & Prinzipien
- Persönliche Trigger und Stressmuster verstehen
- Mut zur Klarheit und zu Entscheidungen

#### **6. Authentische Führung im Alltag**

- Zielorientierte, klare und wertschätzende Kommunikation
- Empowerment: Freiheit geben und Sicherheit bieten
- Feedback souverän geben – ehrlich, konstruktiv, stärkend

#### **7. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Individuelle Reflexion: Integrität als tägliche Führungsaufgabe
- Transfer & Umsetzung: Persönliche 4-Wochen-Aktionsplan

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- stärken ihre Authentizität als Führungskraft und gewinnen mehr innere Klarheit,
- erweitern ihre Fähigkeit, Menschen zu inspirieren und zu gewinnen,
- lernen Werkzeuge kennen, um Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit zu fördern,
- reflektieren ihren persönlichen Führungsstil und entwickeln ihn weiter,
- verbessern ihre Kommunikation, um klar, menschlich und wirksam zu führen.

## 2.9. 15 „Resiliente Führung – Herausforderungen gemeinsam meisten“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Führung in der heutigen Zeit erfordert innere Stabilität und mentale Stärke. Resiliente Führungskräfte bewahren auch unter Druck, Belastung oder Veränderung einen kühlen Kopf, bleiben handlungsfähig und geben ihren Teams Sicherheit und Orientierung. Dieses Training unterstützt Führungskräfte dabei, ihre eigene Resilienz gezielt zu stärken, ein resilientes Mindset zu entwickeln und die Resilienz ihrer Mitarbeitenden und Teams zu fördern. Sie lernen, Belastungen frühzeitig zu erkennen, Ressourcen zu aktivieren und mit mentaler Stärke Herausforderungen zu meistern.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen der Resilienz**

- Was bedeutet Resilienz? Definition und Verständnis
- Resilienz als Schlüsselkompetenz moderner Führung
- Die Schlüsselfaktoren der Resilienz
- Risikofaktoren und Schutzfaktoren im Führungsalltag

#### **2. Persönliche Resilienz für Führungskräfte**

- Selbstreflexion: die eigene Resilienzanalyse
- Die Sphären der individuellen Resilienz
- Die resiliente innere Haltung: ein resilientes Mindset entwickeln
- Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Selbstregulation und Achtsamkeit: Ich-Stabilität stärken
- Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung gezielt ausbauen

#### **3. Resiliente Führung – Haltung und Verhalten**

- Faktoren der resilienzfördernden Führung: Was macht resiliente Führung aus?
- Die Qualitäten einer resilienten Führungskraft
- Führungsverhalten in Krisen und bei Veränderung
- Emotionale Stabilität und Optimismus als Führungs faktoren

#### **4. Resilienz in der Mitarbeiterführung**

- Resilienz der Mitarbeiter gezielt unterstützen und fördern
- Leistung und Engagement langfristig stabilisieren

#### **5. Organisationale Resilienz**

- Ebenen des Resilienz-Feldes: das resiliente Unternehmensumfeld
- Strukturen, Werte und Kultur, die Stabilität fördern
- Führungsprinzipien für die VUCA Welt: Umgang mit Wandel und Unsicherheit

#### **6. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Persönlicher Aktionsplan für mehr Resilienz im Führungsalltag
- Reflexion und Transfer: „Mein persönlicher Resilienzkompass“

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre persönliche Widerstandskraft und innere Souveränität stärken,
- mentale Stärke und Gelassenheit in Führungssituationen entwickeln,
- ein resilientes Mindset aufbauen,
- Strategien zur Förderung der Resilienz der Mitarbeiter kennenlernen,
- gelernt, resiliente Führungsstrategien in den Alltag zu integrieren.

## 2.10.16 „Positive Leadership – Mit Sinn, Stärkenorientierung und Leistungsfreude zum Erfolg“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Positive Leadership ist mehr als nur ein Führungsstil – es ist eine Haltung. Führungskräfte, die positiv führen, schaffen ein Umfeld, in dem Menschen aufblühen, Verantwortung übernehmen und sich mit Freude engagieren. Ziel ist es die Führungskompetenz durch eine positive, stärkenorientierte Haltung zu erweitern. Dieses Training vermittelt die Grundlagen und Prinzipien des Positive Leadership-Ansatzes, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie. Die Teilnehmenden lernen ihre eigene Haltung zu reflektieren, Stärken zu erkennen und eine Führungskultur zu gestalten, die Motivation, Kreativität und Leistungsfreude fördert.

### Inhalte

#### **1. Grundlagen des Positive Leadership**

- Ursprung und wissenschaftliche Basis (Positive Psychologie, PERMA-Modell)
- Haltung und Menschenbild positiver Führung
- Unterschied zwischen klassischer Führung und Positive Leadership
- Die fünf Dimensionen des PERMA-Modells

#### **2. Selbstverständnis und Haltung der Führungskraft**

- Selbstreflexion: Wie positiv führe ich heute?
- Stärkenorientierte Führung – Potenziale statt Defizite
- Authentizität und Sinnorientierung in der Führungsrolle

#### **3. Stärkenorientierung: Stärken erkennen und gezielt fördern**

- Eigene Stärken analysieren (Stärkeninventar)
- Mitarbeiterstärken erkennen und einsetzen
- Talente entwickeln und Leistung fördern

#### **4. Positive Kommunikation für eine gute Beziehung**

- Gesprächspsychologie: durch Kommunikation Vertrauen und Beziehung fördern
- Wirkung von positiver Rhetorik
- Erfolgsfaktor emotionale Intelligenz

#### **5. Motivation & Engagement fördern**

- Sinn vermitteln und Freiräume gewähren
- Motivation durch Wertschätzung, Autonomie und Vertrauen
- Fokus und Betonung des Gelungenen

#### **6. Psychologische Sicherheit und Teamkultur**

- Vertrauen, Offenheit und Fehlerfreundlichkeit als Basis
- Wie entsteht ein positives Klima im Team?
- Entfaltung der Potenziale: Lern- und Entwicklungschancen bieten

#### **7. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Positive Leadership im Führungsalltag leben
- Reflexion und Transfer: Entwicklung eines eigenen „Positive Leadership Plans“

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Positive Leadership als wirksames Führungsprinzip anwenden,
- ihre eigene Haltung reflektieren und stärkenorientiert agieren,
- Motivation, Engagement und Zufriedenheit im Team fördern,
- Kommunikation und Feedback gezielt positiv gestalten,
- eine Kultur von Vertrauen, Wertschätzung und Sinn schaffen,
- und langfristig Leistung und Wohlbefinden miteinander verbinden.

## 2.11.17 „Führungskraft als Coach – Potenziale entfalten mit Coaching als Führungsinstrument“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Eine gute Führungskraft stellt die richtigen Fragen. Coaching-orientierte Führung bedeutet, Menschen zu stärken, damit sie über sich hinauswachsen können. Coaching in der Führung schafft Wachstum, Vertrauen und Verantwortung. Moderne Führung bedeutet, Potenziale zu erkennen, zu fördern und Menschen zur Selbstverantwortung zu befähigen. Coaching ist dabei eines der wirkungsvollsten Instrumente einer zeitgemäßen Führung. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einer fördernden und entwicklungsorientierten Haltung führen, Mitarbeitende gezielt entwickeln und durch wertschätzende, lösungsorientierte Gespräche Motivation, Eigeninitiative und Leistung steigern.

### Inhalte

#### **1. Führung im Wandel – von der Anweisung zum Coaching**

- Führungsverständnis im modernen Kontext
- Unterschiede zwischen Führen, Coachen und Beraten
- Warum Coachingkompetenz für Führungskräfte entscheidend ist
- Grenzen von Coaching im Führungsalltag

#### **2. Coaching-Grundlagen und Haltung**

- Die Coaching-Haltung: Empathie, Offenheit, Vertrauen
- Rollenverständnis: Führungskraft, Coach und Begleiter:in
- Werte und Prinzipien der Coaching-Führung

#### **3. Kommunikation und Fragetechniken im Coaching**

- Wirkungsvolle Fragen stellen: von „Warum?“ zu „Wie?“
- Aktives, empathisches Zuhören
- Feedback geben, das Wachstum fördert

#### **4. Der Coaching-Prozess**

- Phasen eines Coaching-Gesprächs (Analyse, Ziel, Reflexion, Handlung)
- Das GROW-Modell in der Führung anwenden
- Lösungsorientiertes Coaching – Fokus auf Ressourcen statt Defizite
- Tools und Methoden für Coaching-Gespräche im Führungsalltag

#### **5. Mitarbeiterentwicklung durch Coaching**

- Mitarbeitende zu Selbstreflexion und Eigenverantwortung fördern
- Entwicklungsgespräche und Feedbackgespräche mit Coaching-Ansatz
- Motivation und Potenzialentfaltung fördern

#### **6. Coaching im Alltag**

- Balance zwischen Führung und Coaching
- Ein authentisches und vertrauensvolles Führungsverhalten entwickeln

#### **7. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Reflexion der eigenen Coachingkompetenz
- Nachhaltige Integration in den Führungsstil

### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Coaching als wirksames Instrument moderner Führung einsetzen,
- eine fördernde und entwicklungsorientierte Haltung einzunehmen,
- Verbesserte Gesprächsführung und Mitarbeiterentwicklung
- Mitarbeitende in ihrer Selbstreflexion und Eigenverantwortung stärken,
- und Coaching-Elemente in den Führungsalltag integrieren.

## 2.12.18 „Das jährliche Mitarbeitergespräch – Zielausrichtung, Entwicklungsförderung und Feedback“

Zielgruppe: Vertiefende Schulung für Führungskräfte

### Ziele

Das jährliche Mitarbeitergespräch ist eines der wichtigsten Führungsinstrumente: Es schafft Orientierung, stärkt die Beziehung zwischen Führungskraft und Mitarbeiter und bildet die Grundlage für Motivation, Entwicklung und nachhaltige Leistung. In diesem Training lernen Führungskräfte, wie sie Mitarbeitergespräche professionell, wertschätzend und zielorientiert gestalten. Die Teilnehmer erfahren, wie sie Ziele klar formulieren, Entwicklungswege fördern und Feedback so einsetzen, dass es Wirkung zeigt. Durch praktische Übungen, Rollenspiele und konkrete Gesprächsleitfäden gewinnen sie mehr Sicherheit, Souveränität und Klarheit im Gesprächsprozess.

### Inhalte

#### **1. Rolle und Verantwortung der Führungskraft**

- Bedeutung und Ziele des jährlichen Mitarbeitergesprächs verstehen
- Führungsverhalten, Haltung und Gesprächskultur
- Vertrauen aufzubauen und eine positive Gesprächsatmosphäre schaffen

#### **2. Struktur & Ablauf eines professionellen Mitarbeitergesprächs**

- Ablauf: Vorbereitung, Durchführung, Nachverfolgung und Transfer
- Die richtige Vorbereitung für ein motivierendes Mitarbeitergespräch
- Strukturierte und zielorientierte Durchführung sicherstellen

#### **3. Kommunikation im jährlichen Gespräch**

- Durch Kommunikation Vertrauen und Beziehung fördern
- Atmosphäre für ein offenes Gespräch schaffen
- Wirkung von positiver Rhetorik – wie ein wirklich gutes Gespräch gelingt
- Durch die richtigen Fragen, s.g. „Erfolgsfragen“, den Mitarbeiter:innen gewinnen

#### **4. Zielvereinbarung & Zielausrichtung**

- SMART, CLEAR & moderne Zielsysteme
- Zielarten: Strategische Ziele vs. operative Ziele
- Ziele klar, messbar und motivierend formulieren

#### **5. Entwicklungsförderung & Potenzialgespräche**

- Von Misserfolg des Mitarbeitenden zur Lernprozesse gelangen
- Entwicklungsbedarf und Entwicklungsfelder erkennen und ermöglichen
- Praxisnahe Entwicklungsmaßnahmen abzuleiten

#### **6. Orientierung und Feedback als Führungsinstrument**

- Konstruktives, motivierendes und gleichzeitig ehrliches Feedback geben
- Erfolge des Mitarbeitenden sichtbar machen und ihre Leistung würdigen

#### **7. Praxisübungen & Gesprächssimulationen**

- Rollenspiele mit Feedback
- Gesprächsleitfaden anzuwenden, der Orientierung und Struktur bietet

#### **8. Persönliche Weiterentwicklung & Integration in den Alltag**

- Transfer: Persönliche Gesprächsstrategien entwickeln

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- fühlen sich die Führungskräfte sicherer und kompetenter im Führen von Jahresgesprächen
- haben sie konkrete Instrumente zur Zielausrichtung, Entwicklung & Feedback
- können sie Mitarbeiter stärken, fördern und motivieren
- gehen sie Mitarbeitergespräche strukturiert und souverän an
- besitzen sie einen klaren Leitfaden für alle zukünftigen Jahresgespräche

### 3. success way Energie – Gesundheitsförderung

#### 3.1. 19 „Lebenskraft & Vitalität – Energie für Körper und Geist im Einklang“

Zielgruppe: für alle

##### Ziele

Lebenskraft ist die Basis für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Lebensfreude, und bedeutet, mit Körper, Geist und Seele im Einklang zu sein. Dieses Training unterstützt die Teilnehmenden, Gesundheit, Körperenergie und mentale Balance zu entwickeln, damit sie den täglichen Anforderungen in einem gesunden Gleichgewicht begegnen können. Ziel des Trainings ist es mentale Ausgeglichenheit, bewusste Regeneration und gesunde Lebensgewohnheiten zu stärken. Die Teilnehmenden lernen, ihre mentale, emotionale und körperliche Energie bewusster zu steuern, und ihre persönliche Vitalität, innere Balance und Gesundheit zu stärken.

##### Inhalte

###### **1. Grundlagen der Lebenskraft, Energie und Gesundheit**

- Was bedeutet Lebenskraft? – Energie verstehen
- Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Emotionen
- Wie Lebenskraft unsere Gesundheit stärkt

###### **2. Persönliches Energiemanagement im Alltag**

- Selbstreflexion: „Wie voll ist mein Energieakku?“
- Kraftquellen entdecken: Identifikation der Energiegeber
- Reduktion der Energieräuber

###### **3. Mentale Energie und Mindset**

- Mentale Stärke und positive Gedankenmuster entwickeln
- Gedanken lenken – Energie gewinnen

###### **4. Emotionale Energie und Emotionsregulation**

- Emotionale Intelligenz - Emotionen erkennen, verstehen und regulieren
- Emotionale Stabilität und Gelassenheit entwickeln

###### **5. Körperliche Energie und Vitalität – gesund und fit**

- Bewegung, Ernährung und Schlaf als Energiequellen nutzen
- Kleine gesunde Alltagsroutinen mit großer Wirkung

###### **6. Regeneration und Ausgleich - Balance zwischen Aktivität und Ruhe**

- Die Kraft der Pause: Regenerationsphasen bewusst gestalten
- Entspannungstechniken und Mini-Auszeiten für den Alltag

###### **7. Selbstfürsorge und Lebensfreude**

- Prinzipien seelisches Erleben, wo die Seele auftankt
- Selbstreflexion: „Was nährt meine Seele?“
- Selbstfürsorge: achtsamer und freundlicher Umgang mit sich selbst

###### **8. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Persönlicher Energie- und Vitalitätsplan
- Rituale für den Alltag

##### Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre persönlichen Energiequellen erkennen und aktivieren,
- mentale und emotionale Balance aufbauen,
- Strategien für Erholung, Regeneration und Ausgleich entwickeln,
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag integrieren,
- und Wege finden, ihre Lebenskraft und Gesundheit langfristig zu erhalten.

### 3.2. 20 „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mit Achtsamkeit zur Stressfreiheit“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens – entscheidend ist, wie wir ihm begegnen. Dieses Training vermittelt die Grundlagen der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn und zeigt Wege auf, um innere Ruhe, Klarheit und Stabilität zu entwickeln. Das Ziel des Trainings ist es, Fähigkeiten für die Bewältigung der Stresssituationen zu entwickeln, die eigene Achtsamkeit auszubauen und in Leichtigkeit zu leisten. Die Teilnehmenden lernen, ihre Stressmuster zu erkennen, achtsam damit umzugehen und nachhaltige Strategien zur Stressbewältigung in ihren Alltag zu integrieren. Achtsamkeit, Leichtigkeit und innere Ruhe in ihr Berufs- und Privatleben zu erschließen.

#### Inhalte

##### **1. Einführung in die Methode MBSR**

- Ursprung und Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion
- Prinzipien der Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Körper und Geist

##### **2. Stressbewusstsein, Stresswahrnehmung und Selbstreflexion**

- Arten von Stress: Eustress und Distress
- Stress Ablauf verstehen: Was passiert im Körper bei Stress?
- Persönliche Stressoren und Stressauslöser identifizieren
- Umfeldanalyse: Wo entsteht Stress – außen oder innen?

##### **3. Stressreaktion verändern und unterbrechen**

- Achtsamkeit als Unterbrechung des Stresskreislaufs
- Generellen Strategien der Stressbewältigung

##### **4. Achtsamkeitsbasierte Methoden der Stressreduktion**

- Achtsamkeitsmeditation und Atemübungen
- Body Scan – den Körper bewusst wahrnehmen
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitsimpulse

##### **5. Formale und informelle Achtsamkeit**

- Formale Praxis: Meditation, Body Scan, Atem
- Informelle Praxis: Achtsamkeit in den beruflichen Kontext integrieren
- Kleine Achtsamkeitsroutinen im Alltag etablieren

##### **6. Selbstfürsorge und Leichtigkeit**

- Selbstfürsorge: vom Funktionieren zum bewussten Leben
- Leichtigkeit: wie wir Leichtigkeit herbeiführen können
- Zufriedenheit und Lebensfreude bewusst erschließen

##### **7. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Eigene Stressbewältigungsstrategien reflektieren
- Persönlicher Achtsamkeitsplan für den Alltag
- Abschlussmeditation: „Ruhe finden – in der Gegenwart sein“

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihre persönlichen Stressoren erkennen und verstehen,
- wirksame Methoden der Achtsamkeit und Stressreduktion lernen,
- ihre Körperwahrnehmung und Selbstreflexion stärken,
- mentale Ruhe und emotionale Stabilität erfahren,
- Wege zur Burnout-Prävention und zu mehr Gelassenheit finden.

### 3.3. 21 „Balance statt Burnout – Die Kunst der Entschleunigung“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

In einer Zeit, in der Tempo, Leistungsdruck und Dauererreichbarkeit den Alltag bestimmen, wird die Fähigkeit, innezuhalten und bewusst zu entschleunigen, zu einer Schlüsselkompetenz. Dieses Training lädt dazu ein, den eigenen Lebensrhythmus zu reflektieren, innere und äußere Stressfaktoren zu erkennen und individuelle Strategien für mehr Ausgleich, Vitalität und innere Ruhe zu entwickeln. Das Ziel ist es, Burnout vorzubeugen, eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichem Wohlbefinden zu gestalten. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, die Kunst der Entschleunigung als Ressource für Wohlbefinden, innere Stärke und Lebensfreude zu entdecken.

#### Inhalte

##### 1. Grundlagen der Balance und Entschleunigung

- Was bedeutet „Balance“ wirklich? – Physisch, mental, emotional
- Burnout verstehen: Ursachen, Phasen und Warnsignale
- Das Prinzip der Entschleunigung – Gegenbewegung zum Dauerstress

##### 2. Selbstreflexion und Bewusstwerden

- Eigene Stressauslöser und Antreiber erkennen
- Selbstbeobachtung: Wie gehe ich mit Druck, Hektik und Stress um?
- Der Zusammenhang zwischen Stress, Gedanken und Körperreaktionen

##### 3. Methoden zur Stressbewältigung

- Einen Gang runterschalten, um Stress vorzubeugen
- Mit Körper und Achtsamkeit, Stress reduzieren
- Umgang mit digitalen Stressoren – „Digital Detox“ in der Praxis

##### 4. Wege zur inneren Balance und Entschleunigung

- Entschleunigung im Alltag: Strategien für innere Ruhe und Gelassenheit
- Umgang mit Emotionen und Bewusstheit im Denken und Handeln
- Umgang mit Erwartungen – Grenzen setzen, Nein sagen, Prioritäten klären

##### 5. Balance zwischen Aktivität und Ruhe

- Den eigenen Rhythmus im Alltag herstellen
- Regenerationsphasen und Ausgleich bewusst gestalten

##### 6. Mit Körperenergie haushalten

- Energie- und Regenerationsquellen aktivieren
- Echte körperliche und mentale Erholung herbeiführen – statt Ablenkung

##### 7. Lebensführung in Freude gestalten

- Selbstbestimmung über das eigene Lebenstempo zurückgewinnen
- Selbstfürsorge als tägliche Haltung – Wohlfühlmomente schaffen
- Bewusste Lebensgestaltung in Wohlbefinden und mit Lebensqualität

##### 8. Reflexion & Integration in den Alltag

- Reflexion: „Wie bleibe ich langfristig in Balance?“
- Individueller Entschleunigungsplan: „Was kann ich sofort umsetzen?“

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Erkennen eigener Stressmuster und Belastungsfaktoren
- Entwicklung von Strategien zur Stressreduktion und Entschleunigung
- Förderung von Selbstfürsorge, Gesundheit und Lebensqualität
- Burnout-Prävention durch bewusstes Energiemanagement
- Mehr Gelassenheit, Klarheit und Leichtigkeit im Berufs- und Privatleben

### 3.4. 22 „Selbstfürsorge – Aktiv für Wohlbefinden und Gesundheit“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

In einer Zeit, die von Tempo, Veränderung und hohen Anforderungen geprägt ist, vergessen wir oft uns selbst. Selbstfürsorge ist der liebevolle Umgang mit sich selbst – eine tägliche Entscheidung für Gesundheit, Balance und Lebensfreude. Selbstfürsorge ist keine Luxusdisziplin, sondern eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Das Ziel ist es, Wohlbefinden und Gesundheit bewusst zu stärken, achtsamer mit sich selbst umzugehen und langfristig Energie, Lebensfreude und Wohlbefinden zu bewahren. Dieses Training lädt dazu ein, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und Wege zu entdecken, wie Selbstfürsorge ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden kann. „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auf Dauer auch gut für andere da sein.“

#### Inhalte

##### **1. Grundlagen der Selbstfürsorge**

- Grundlagen und Bedeutung von Selbstfürsorge
- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und Gesundheit übernehmen
- Der Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge, Gesundheit und Leistung

##### **2. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit**

- Eigene Bedürfnisse erkennen und verstehen
- Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstfürsorge
- Wahrnehmung von körperlichen und emotionalen Signalen

##### **3. Selbstfürsorge für die Gesundheit**

- Ganzheitliche Gesundheit: Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht
- Einfluss von Bewegung, Ernährung und Schlaf auf Energie und Wohlbefinden

##### **4. Mentales und emotionales Wohlbefinden**

- Umgang mit inneren Antreibern und Perfektionismus
- Gedankenlenkung und positive Denkgewohnheiten
- Emotionale Balance und psychisches Wohlbefinden fördern

##### **5. Energiehaushalt - Fürsorge für den Körper**

- Energiehaushalt verstehen und aktiv steuern
- Regeneration als Teil eines gesunden Lebensrhythmus

##### **6. Grenzen setzen und Nein sagen**

- Eigene Grenzen erkennen und kommunizieren
- Selbstbehauptung mit Klarheit und Empathie

##### **7. Selbstfürsorge im Alltag verankern**

- Routinen und Rituale für nachhaltige Selbstfürsorge und Lebensfreude
- Achtsamen und freundlichen Umgang mit sich selbst kultivieren
- Das eigene Wohlfühlprogramm entwickeln

##### **8. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Reflexion: „Was tut mir so richtig gut?“
- Integration: Mein persönlicher Selbstfürsorge-Kompass

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- Selbstfürsorge verstehen und anwenden,
- mehr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse entwickeln
- das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit bewusster beeinflussen
- mentale, emotionale und körperliche Gesundheit aktiv fördern,
- Nachhaltige Strategien zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens entwickeln

### 3.5. 23 „Gesundheit & Körperbewusstsein – Schlüsselfaktoren für einen gesunden Lebensstil“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

Gesundheit ist ein wertvoller Zustand und eine Haltung, welche mit Körperbewusstsein beginnt. Unser Körper ist unser wichtigster Begleiter – er trägt uns durch das Leben, spiegelt unsere Emotionen und gibt uns wertvolle Signale. Doch im hektischen Alltag verlieren viele Menschen das Gespür für ihre körperlichen Bedürfnisse, Energiequellen und Grenzen. In diesem Training entdecken die Teilnehmenden, wie sie ein Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln, ihre mentale Gesundheit stärken und mit neuer Energie in Alltag und Beruf starten. Das Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil zu kultivieren und nachhaltige Wege für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität zu finden.

#### Inhalte

##### **1. Gesundheit als Lebenshaltung**

- Ganzheitliches Gesundheitsverständnis: Körper, Geist und Seele
- Eigenverantwortung und Selbstfürsorge als Basis
- Gesundheit im Alltag: Bewegung, Ernährung, Regeneration

##### **2. Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung entwickeln**

- Der Körper als Spiegel der Seele: Körpersprache verstehen
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeit für Körperempfindungen
- Zusammenspiel von Körper, Gedanken, Emotionen und Haltung
- Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen verstehen

##### **3. Balance von Aktivität und Regeneration**

- Stress und Anspannung erkennen und abbauen
- Bewegung als Quelle von Energie und Freude
- Schlaf, Erholung und Regeneration verstehen

##### **4. Energiequellen nutzen**

- Eigene Energiequellen entdecken und bewusst nutzen
- Wohlfühlmomente schaffen – Energie tanken im Alltag
- Rituale für Balance und innere Ruhe

##### **5. Gesunden Lebensstil kultivieren**

- Kleine Veränderungen mit großer Wirkung – gesunde Routinen entwickeln
- Ernährung, Bewegung und mentale Stärke in Balance bringen
- Präsenz im Hier und Jetzt – im Körper und Geist ankommen

##### **6. Gesundheitsbewusstsein im Alltag verankern**

- Persönlicher Lebensstil-Check und Selbstanalyse
- Ziele für gesunden Lebensstil und Wohlbefinden formulieren

##### **7. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Reflexion: Wo stehe ich, was brauche ich?
- Individueller Lebensstil für mehr Lebensqualität

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- ihren Körper bewusster wahrzunehmen und seine Signale richtig zu deuten,
- eigene Bedürfnisse, Energiequellen und Grenzen zu erkennen,
- das persönliche Wohlbefinden aktiv zu gestalten,
- einfache Gesundheitsroutinen in den Alltag zu integrieren,
- eine persönliche Strategie zur Balance von Arbeit, Bewegung und Regeneration,
- und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen bewusst zu nutzen.

### 3.6. 24 „Achtsamkeitstraining – Präsenz und innere Ruhe mitten im Alltag“

Zielgruppe: für alle

#### Ziele

Achtsamkeit ist kein Ziel, sie ist ein Weg, bewusster, gesünder und zufriedener zu leben. Achtsamkeit ist die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein, bewusst, präsent und gelassen. Unser Alltag ist oft geprägt von Schnelligkeit, Anforderungen und Reizüberflutung. Achtsamkeit hilft, inmitten dieser Dynamik innezuhalten, den Moment bewusst wahrzunehmen und wieder Kontakt zu sich selbst zu finden. Dieses Training bietet eine Einführung in die Welt der Achtsamkeit – praxisnah, lebensnah und inspirierend. Die Teilnehmenden lernen ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken, eine innere Haltung der Ruhe, Offenheit und Klarheit zu kultivieren.

#### Inhalte

##### **1. Einführung in Achtsamkeit**

- Was ist Achtsamkeit? Ursprung, Definition und Wirkung
- Achtsamkeit als Haltung – Bewusstheit statt Autopilot
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Achtsamkeit
- Präsenz im Alltag: bewusst wahrnehmen, was gerade ist

##### **2. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung**

- Den eigenen Körper, Gedanken und Emotionen achtsam wahrnehmen
- Körper- und Atemübungen als Anker im Hier und Jetzt
- Emotionale Selbstregulation und bewusste Wahrnehmung
- Selbstreflexion: Wie achtsam gehe ich mit mir selbst um?

##### **3. Achtsamkeit im Alltag**

- Routinen bewusst gestalten: achtsam essen, sprechen, gehen, arbeiten
- Kleine Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag
- Umgang mit Ablenkung, Leistungsdruck und Multitasking

##### **4. Persönliche Achtsamkeit**

- Mit schwierigen Gedanken und Emotionen achtsam umgehen
- Loslassen und Gelassenheit entwickeln
- Achtsame Strategien für Balance und innere Stabilität

##### **5. Achtsamkeit in Kommunikation und Beziehung**

- Präsentes Zuhören und achtsames Sprechen
- Empathie und Mitgefühl als Teil von Achtsamkeit
- Grenzen erkennen und respektvoll kommunizieren

##### **6. Achtsames Leben**

- Entwicklung einer achtsamen Lebenshaltung
- Achtsamkeit als Ressource für Wohlbefinden und Gesundheit
- Erlebnisqualität und Leichtigkeit im Alltag entwickeln

##### **7. Reflexion & Integration in den Alltag**

- Reflexion: Achtsamkeit als persönliche Ressource mitten im Alltag
- Transfer: persönliche Routinen, um Achtsamkeit zu integrieren

Nutzen nach dem Training für die Teilnehmenden

- die Grundprinzipien der Achtsamkeit verstehen und im Alltag anwenden,
- ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern und sich fokussieren,
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation erfahren,
- innere Ruhe und Gelassenheit bewahren,
- und bewusster, empathischer und präsenter im Umgang mit sich und anderen handeln.

## 4. Inhouse Training

menschlich | inspirierend | wirkungsvoll

### 4.1. Maßgeschneidert für Ihr Anliegen

**success way** Inhouse Trainings sind stets bedarfsorientiert und individuell auf Ihr persönliches Anliegen angepasst. Die Trainingsinhalte sind aufbauend, zielgerichtet und umsetzungswirksam.

Mein zentrales Anliegen ist es, Menschen in ihrer Entwicklung zu stärken. Ich begleite Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, ihre Potenziale zu entdecken, innere Klarheit zu gewinnen und Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen zu meistern.

Es ist mir wichtig, Räume zu schaffen, in denen Wachstum, Reflexion und echte Veränderung möglich sind. Beim Trainingsansatz im Fokus stehen Stärken, Ressourcen, Erkenntnisgewinn, individuelle Lösungen, Umsetzbarkeit, Selbstwirksamkeit und nachhaltige Wirkung.

Durch praxisnahe Trainings, inspirierende Impulse und wertschätzende Begleitung fördere ich nachhaltiges Wachstum in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskompetenz und Gesundheitsförderung.

#### Kernpunkte meines Trainingsansatzes:

- Kombination aus Input, Reflexion, Selbsterfahrung und Anwendung
- Aktivierende Methoden, die inspirieren und bewegen
- Fokus auf individuelle Stärken, Ressourcen und konkrete Handlungsschritte
- Wissenschaftlich fundiert – emotional wirksam – praktisch umsetzbar
- Balance zwischen wissenschaftlichen Grundlagen und praxisnaher Anwendung
- Wertschätzende und motivierende Lernatmosphäre
- Nachhaltige Integration in den beruflichen Alltag durch Übungen, Reflexion und Impulse

## 4.2. Rahmenbedingungen

Trainerin DI Dr. Edith Dusch

Dauer der beschriebenen Trainings: 2 Tage, 16 LE

Eine Reduktion der Inhalte kann ein 1-tägiges Training mit 8 LE erwirken.

Trainingszeiten: 09:00 – 17:00, falls nicht anders gewünscht und vereinbart.

Termin: nach Verfügbarkeit und nach Vereinbarung.

Durchführungsformat: je Bedarf können Trainings in Präsenz oder online (zoom) durchgeführt werden.

Teilnehmeranzahl: bis maximal 12 Teilnehmer:innen

## 4.3. Lieferumfang

### **success way Leistungserbringung und Umfang**

- Bedarfsermittlung, Angebotslegung und Einladungsschreiben für die Teilnehmenden
- Konzeption und Durchführung des Trainings
- Zufriedenheitscheck am Ende des Trainings: Einholung von Feedback von den Teilnehmer:innen
- Zurverfügungstellung von benötigten Unterlagen im Training, wie beispielsweise Handouts, Übungsblätter, Workbook
- Zurverfügungstellung eines Foto-Protokolls der Flipcharts bei Präsenz Durchführung und Handouts von PowerPoint Präsentationen nach dem Training
- Zurverfügungstellung von elektronischer Nachlese, Skriptum oder Unterlagen
- Zurverfügungstellung von Übungen und Reflexionsimpulse für die Integration und den Transfer in den Alltag
- Alle benötigte Unterrichtsmaterialien werden primär elektronisch, bei Bedarf in Papierform zur Verfügung gestellt.
- Nach dem Training: Ausstellung der Teilnahmebestätigungen und Rechnungslegung laut Angebot.

### **Rahmenbedingungen, die seitens des Angebotsnehmer geschaffen werden müssen**

- Bei einer Präsenz Durchführung: die Bereitstellung von entsprechenden Räumlichkeiten: Seminarraum (indoor) mit Flip-Chart und Beamer (optional Pinwand). Pausenverpflegung (Wasser, Tee, Kaffee).
- Bereitstellung der Teilnehmer:innenliste inkl. Emailadressen für die Zusendung der elektronischen Nachlese/Unterlagen und Teilnahmebestätigungen nach dem Training.