



Selbstführung und mentale Stärke im Arbeitsalltag

Unter Druck Orientierung behalten und bewusst steuern

Leitfrage:

Wie bleibe ich unter Druck klar und handlungsfähig?

Worum es geht:

Viele Menschen erleben ihren Alltag als verdichtet. In diesem Training geht es darum, auch unter Druck klar zu bleiben, den eigenen Handlungsspielraum besser zu nutzen und mit Belastung bewusster umzugehen. Dabei arbeite ich mit meinem WOW-Modell: Wahrnehmen – Ordnen – Wählen. Ergänzend fließt mein Resilienzkonzept ein.

Positionierung:

Im Mittelpunkt stehen innere Reaktionsmuster, Selbststeuerung unter Belastung und ein konstruktiver Umgang mit Unsicherheit, Kritik und Anspannung. Ziel ist eine realistische und wirksame Form von Selbstführung.

Geeignet für:

Für Menschen mit Verantwortung, die viel tragen, schnell reagieren müssen und dennoch ruhig, klar und handlungsfähig bleiben wollen.

Inhalte:

- Belastung und eigene Muster erkennen
- Mit WOW bewusst steuern
- Umgang mit Unsicherheit, Kritik und Anspannung
- Ressourcen durch Resilienztraining stärken
- Transfer in reale Arbeits-, Lern- oder Prüfungssituationen

Methoden:

Fachlicher Input, strukturierte Selbstreflexion, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Fallbeispiele, Erfahrungsaustausch und praxisnahe Transferübungen.

Dauer:

1 Tag, 2 Halbtage oder als modulares Kurzformat