

Praktische Führungspsychoologie - Modul 5/5 - Starke Führung - starke Mitarbeiter - starke Ergebnisse

Mit Klarheit, Achtsamkeit und Sinnorientierung führen

für **Führungskräfte aller Ebenen**

Dozent Dipl.-Psych. Reyk-Peter Klett - Coach, Buchautor, NLP-Master

Thema

In einer dynamischen Arbeitswelt sind Führungskräfte zunehmend gefordert, nicht nur leistungsorientiert, sondern auch menschenorientiert zu führen. Psychologische Kompetenz, emotionale Balance und mentale Stärke sind dabei entscheidende Ressourcen – für sich selbst und für das Team. Doch wie gelingt es, trotz hoher Anforderungen gelassen, klar und resilient zu bleiben? Dieses Seminar lädt Sie ein, die psychologischen Grundlagen starker Führung zu entdecken und Ihre Selbstwirksamkeit nachhaltig zu stärken. Sie lernen, wie mentale Gesundheit zur Führungsressource wird und wie Sie mit Achtsamkeit, Sinnorientierung und innerer Klarheit die Weichen für eine wirksame und kraftvolle Führung stellen.

Ihr Nutzen

- Sie erkennen, wie mentale Stärke, Achtsamkeit und emotionale Balance Ihre Führungswirkung nachhaltig verbessern.
- Sie reflektieren eigene Denk- und Handlungsmuster und entwickeln neue Perspektiven für gesundes, wirksames Führen.
- Sie lernen Strategien zur Psychohygiene und Selbstfürsorge kennen - und wie Sie dabei authentisch Vorbild für Ihr Team sind.
- Sie erfahren, wie Sie Stress und negative Emotionen in produktive Energie umwandeln können.
- Sie stärken Ihre Resilienz und entwickeln ein kraftvolles Mindset für eine sinnorientierte Führungskultur.

Methodik

Fragen zum Einstieg, moderierte Diskussion, Trainer-Input, Gruppenübungen, Selbsttest, Feedback und Feedforward, Arbeit an Fallbeispielen

Inhalte

- Selbstführung als Basis wirksamer Führung
 - Eigene Antreiber, Werte und Glaubenssätze erkennen und reflektieren
 - Den Unterschied zwischen ICH und SELBST verstehen und nutzen
- Mentale Stärke und emotionale Balance entwickeln
 - Vom Zeitmanagement zum Aufmerksamkeitsmanagement
 - Achtsamkeit als Führungsqualität – Fokus, Klarheit, Präsenz
 - Psychohygiene und Selbstfürsorge im Führungsalltag etablieren
- Mit emotionaler Intelligenz führen
 - Negative Gefühle in produktive Energie transformieren
 - Pessimismus- und Optimismusstrategien wirksam einsetzen
 - Die Kunst der Vergebung als Zeichen innerer Stärke
- Sinn- und Werteorientierung in der Führung
 - Die Sinnfrage im Führungsalltag – für sich und das Team
 - Führung als Möglichkeit zur Inspiration und Potenzialentfaltung
 - Wirksame Wege zur Resilienz und Kraftquellenaktivierung