

SEMINARBESCHREIBUNG

Be the Boss of your Brain

Resiliente Selbstführung unter Druck

DAUER	ZIELGRUPPE	FORMAT
3 Tage Präsenz oder Online	Mitarbeitende, Projektleitungen und Führungskräfte	Aktivierender Methodenmix, 8–14 Personen

Kurztext

Sie können nicht jede Anforderung kontrollieren. Aber Sie können lernen, wie Sie mit Druck, Informationsflut und innerem Alarm anders umgehen. *Be the Boss of your Brain* übersetzt Forschung aus Positiver Psychologie und Resilienzforschung in konkrete Selbstführungsstrategien. Sie trainieren, wie Sie aus dem Autopiloten aussteigen, klarer priorisieren und auch in anspruchsvollen Situationen mit mehr Ruhe, Flexibilität und Selbstwirksamkeit handeln.

Warum Unternehmen dieses Seminar brauchen

Unter hoher Arbeitsdichte entscheidet nicht nur Fachwissen über Qualität. Entscheidend ist auch, ob Mitarbeitende ihre Aufmerksamkeit steuern, konstruktiv mit Emotionen umgehen, gedanklich flexibel bleiben und ihren Einflussbereich wirksam nutzen können. Das bestehende Trainingskonzept verbindet diese Kompetenzen konsequent mit typischen Belastungssituationen der Arbeitswelt: Informationsflut, Zeitdruck, komplexe Aufgaben, Bürger- oder Kundendialoge, widersprüchliche Erwartungen und digitale Veränderungen.

Unternehmensnutzen: Das Seminar stärkt Selbststeuerung, konstruktive Kommunikation und die Fähigkeit, auch unter Druck verantwortungsvoll zu handeln. Es bietet damit einen hochwertigen Baustein für Prävention, Führungskräfteentwicklung und nachhaltige Leistungsfähigkeit – ohne Arbeitsbelastung auf das Individuum abzuwälzen.

Was Teilnehmende gewinnen

Die Teilnehmenden verstehen, warum ihr Gehirn unter Druck in Automatismen wechselt und wie sie sich bewusst wieder in eine handlungsfähige innere Position bringen können. Sie gehen mit einem persönlichen Repertoire an kurzen, praxistauglichen Interventionen heraus: für emotionale Regulation, hilfreiche Perspektivwechsel, Selbstmitgefühl, Energie und wirksame nächste Schritte.

Fachlicher Kern: Fünf trainierbare Resilienzfaktoren

Das bestehende Konzept bleibt in seiner starken, klaren Logik erhalten: Positive Psychologie wird nicht als Beschönigung schwieriger Situationen verstanden, sondern als wissenschaftlich fundierte Arbeit mit Ressourcen, Stärken, Sinn, Beziehungen und psychologischer Handlungsfähigkeit. Die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson und der PERMA-Rahmen bilden wichtige Bezugspunkte. [2] [3]

Resilienzfaktor	Was wird trainiert?	Typischer Nutzen im Arbeitsalltag
Emotionsregulation	Warnsignale erkennen, Emotionen benennen und kurze Pausenanker nutzen	Ruhiger und klarer in Zeitdruck, Konflikten und anspruchsvollen Gesprächen handeln
Optimismus	Positive Emotionen als Ressource aktivieren – ohne Belastung zu verharmlosen	Weiter denken, Lösungen sehen und Kooperation erleichtern
Geistige Beweglichkeit	Denkfallen prüfen, Perspektiven wechseln und Entwicklungssätze bilden	Flexibler mit Veränderung, Ambivalenz und Fehlern umgehen
Selbstmitgefühl	Innere Härte erkennen und freundlich-verantwortlich reagieren	Erholung fördern, Fehlerkultur stärken und Selbstkritik entschärfen
Selbstwirksamkeit	Stärken, Werte und beeinflussbare nächste Schritte sichtbar machen	Aus Ohnmacht in Gestaltung, Priorisierung und Umsetzung kommen

So arbeiten wir

Die Atmosphäre ist aktiv, zugewandt und humorvoll. Statt über das Gehirn zu dozieren, erleben die Teilnehmenden ihre eigenen Muster – und lernen, darüber zu lachen, ohne sich kleinzumachen. Kurze fachliche Impulse werden unmittelbar in Einzelreflexion, Buddy-Übungen, Kleingruppenarbeit, Fallarbeit sowie Körper- und Aufmerksamkeitsübungen übersetzt. Persönliche Themen bleiben freiwillig; psychologische Sicherheit und Eigenverantwortung sind didaktische Grundprinzipien.