



Das eigene
Verhalten
verstehen und
bewusster
steuern!

2-Tage Intensiv-Seminar

Der Lotuseffekt

Wege zu mehr Gelassenheit, Souveränität
und Leistungsfähigkeit

Seminarziel

Die Lotusblüte schafft es, Schädliches, z.B. Verunreinigungen, einfach abperlen zu lassen, gleichzeitig aber wichtige Nährstoffe aufzunehmen (Lotuseffekt). Wie können wir dieses Erfolgsmodell für unseren (Berufs-)Alltag nutzen, um z. B. Ärger und Frustration abperlen zu lassen, aber dennoch Positives bzw. Konstruktives aufzunehmen? Lernen Sie in diesem Seminar die Ursachen von Ärger, Frustration bzw. Stress kennen und erfahren Sie, wie Sie trotzdem einen kühlen Kopf bewahren. Ihnen werden alternative Sichtweisen aufgezeigt und Sie erhalten effiziente Techniken, um gelassener, zufriedener und souveräner handeln zu können.

- Wie Sie negative Emotionen abperlen lassen
- Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut
- Intelligentes Emotionsmanagement – die innere Haltung gegenüber Ärger hinterfragen und neu bewerten
- Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- Das eigene Verhalten besser verstehen und bewusster steuern
- Was ärgert mich und warum – die Frustrationstoleranz erhöhen

Marc-Stephan Daniel

ist Organisationspsychologe und Experte für die mentale und kommunikativ-dialektische Bewältigung von Druck- und Stresssituationen. Herr Daniel trainiert und coacht langjährig höchst erfolgreich Führungskräfte aller Bereiche.

1. Tag 9.00 bis 17.00 Uhr**Das Prinzip des Lotuseffekts**

- Der entscheidende Schritt zum souveränen Eindruck: die konzentrierte Gelassenheit
- Schwierige Situationen unter Kontrolle haben
- Konzentration auf das Wesentliche
- Wie Sie negative Einflüsse abperlen lassen
- Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut

Intelligentes Emotionsmanagement

- Das wirksame Reiz-, Erregungs- und Belastigungsmanagement im Beruf
- Woher wir unseren Selbstwert nehmen
- Das eigene Selbstwertmanagement optimieren
- Ganz entscheidend: der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Emotionen
- Die innere Haltung gegenüber Widerstand und Kritik erkennen
- 10 Stufen des Burn-out und präventive Maßnahmen
- Eigene Bewertungskonzepte prüfen und ggf. austauschen
- Selbstwirksamkeit: Glauben Sie eigentlich an sich und Ihre Fähigkeiten?

Das eigene Verhalten verstehen und bewusster steuern

- Das eigene Verhalten an den Gegebenheiten ausrichten
- Wie Sie Ängste und Unsicherheiten beherrschen
- Entscheidungen zeitnah treffen und Entscheidungsreue vermeiden
- Wie Sie Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- So bleiben Sie handlungsfähig unter Druck und Spannung

- Handeln Sie schon ressourceneffizient oder kämpfen Sie immer noch gegen Windmühlen?
- Alternative Sichtweisen: die Macht der Möglichkeitenanalyse

2. Tag 9.00 bis 17.00 Uhr**Anders sein und dazu stehen**

- Akzeptanz von Andersartigkeit: das Umfeld besser verstehen
- Sie entscheiden über Abgrenzung und Selbstschutz
- Handlungsregulation im Business: rollenprofessionelles Verhalten täglich leben
- Muss etwas im sozialen Umfeld reguliert werden?
- Wie Sie sich gegenüber Forderungen, überzogenen Erwartungen und sozialer Erpressung mental schützen

Schädigende Denkmuster durchbrechen

- Kritisch betrachtet: unsere Annahmen über die Wirklichkeit
- Woher unsere Annahmen kommen und wie wir sie ggf. modifizieren können
- Wie wir unsere Weltsicht mit Bewertungen belegen – und welche Alternativen es dazu gibt
- Vermeiden von Verzerrungen, Fehldeutungen und schädlichen Schlussfolgerungen
- Wie Sie Ihre eigene Weltsicht flexibilisieren und gelassener werden

Wege zu mehr Gelassenheit und Souveränität – Nutzen Sie den Lotuseffekt

- Was lasse ich an mich heran – wo grenze ich mich ab?
- Den Ärger im Griff behalten
- Was ärgert Sie eigentlich und warum?

- Vorsicht Falle: Irrationale Glaubenssätze als Quelle von Falschbewertungen
- Wie Sie Ihre Frustrationstoleranz rasch erhöhen
- Mit negativen Situationen richtig umgehen
- Selbstschädigende Gedanken erkennen und auflösen
- Raus aus dem Tunnelblick

Zielgruppen

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte sowie an Mitarbeiter/-innen aller Ebenen und Bereiche, die in Zukunft gelassener agieren und noch souveräner auftreten bzw. handeln wollen.

Warum Sie teilnehmen sollten

- ▶ Sie erhalten Denkanstöße und wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion.
- ▶ Sie profitieren von vielen praxismgerechten Gelassenheitstechniken und erweitern so Ihr bestehendes Handlungsrepertoire.
- ▶ Sie gehen mit beruflichen Stressoren besser und ressourcenschonender um.
- ▶ Durch Ihr neues Bewältigungsmanagement können Sie emotionsbelastete Situationen gelassener annehmen.
- ▶ Sie verstehen die wirklichen Ursachen von Ärger und Frustration und regulieren destruktive Denkmuster zielgerichtet.

ANMELDUNG

Sie können sich per E-Mail oder über unsere Website anmelden:

E-Mail: anmeldung@fff-online.com

Web: www.fff-online.com

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unsere Seminare, Workshops und Lehrgänge persönlich:

Info-Telefon: 0611 - 2 36 00 30

Der Lotuseffekt

Seminar-Code: 23AG-LB

Teilnahmegebühr

€ 1.395,- zzgl. MwSt.

10% Rabatt für den 2. und jeden weiteren Teilnehmer

MEHR INFORMATIONEN UND TERMINE

Geben Sie auf www.fff-online.com im Suchfeld bitte folgenden Webinfo-Code ein: **AG-LB**