

Selbstführung unter Druck

Zusammenarbeit wirksam gestalten!



Selbstführung unter Druck -

klar handeln in komplexen Situationen

Kurzbeschreibung

Selbstführung unter Druck ist ein zweitägiges Entwicklungsformat für Menschen in Verantwortung.

Im Mittelpunkt stehen der bewusste Umgang mit Belastung, die Stärkung von Selbstkompetenz sowie die Fähigkeit, auch in komplexen und herausfordernden Situationen klar, reflektiert und handlungsfähig zu bleiben.

Der Kurs wirkt nicht nur auf individueller Ebene.

Eine gestärkte Selbstführung hat unmittelbare Auswirkungen auf Kommunikation, Zusammenarbeit und gemeinsame Lösungsfähigkeit.

Sie bildet damit eine zentrale Grundlage für nachhaltige und erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams und Organisationen.



1. Für wen ist das Format geeignet?

- Führungskräfte in komplexen oder stark belasteten Arbeitskontexten
- Projektleitungen und Rollen mit hoher Verantwortung
- Fachkräfte, die zwischen Anforderungen, Entscheidungen und Zusammenarbeit vermitteln müssen
- Menschen, die unter Druck handlungsfähig bleiben wollen

2. Typische Situationen, in denen Unternehmen dieses Format einsetzen

- hohe Veränderungsdynamik im Unternehmen
- zunehmender Entscheidungsdruck in Führung oder Projektarbeit
- Spannungen in Teams oder komplexe Abstimmungsprozesse
- steigende Belastung durch Verantwortung, Konflikte oder Transformation

3. Ergebnis für Organisationen

Teilnehmende

- reflektieren ihre Stress- und Reaktionsmuster
- treffen klarere Entscheidungen unter Druck
- kommunizieren bewusster in Spannungsfeldern
- stärken ihre persönliche Stabilität und Verantwortung

4. Worum es geht

Dauerhafte Veränderung, steigende Anforderungen und zunehmende Komplexität führen häufig zu innerem Druck, Erschöpfung und Reaktionsmustern, die Zusammenarbeit erschweren.

Selbstführung bedeutet in diesem Kontext, sich selbst bewusst wahrzunehmen, innere Prozesse zu verstehen und auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.

Das Seminar verbindet wissenschaftlich fundierte Modelle mit Reflexion, Dialog und praxisnahen Übungen. Ziel ist es, Selbstkompetenz zu stärken – nicht als Selbstoptimierung, sondern als Grundlage für tragfähige Zusammenarbeit.



5. Thematische Schwerpunkte

- Stress verstehen: Auswirkungen von Dauerbelastung auf Körper, Psyche und Entscheidungsfähigkeit
- Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen und einordnen
- Selbstkompetenz stärken: Selbstwahrnehmung, innere Klarheit und Abgrenzung
- Umgang mit inneren Antreibern, Ambivalenzen und Entscheidungsdruck
- Ressourcen erkennen, aktivieren und nachhaltig nutzen
- Denk- und Handlungsfähigkeit in komplexen Situationen erhalten
- Zusammenhang von Selbstführung, Kommunikation und Zusammenarbeit

6. Wirkung auf Zusammenarbeit und Organisation

Eine gestärkte Selbstführung wirkt über das Individuum hinaus.

Teilnehmende lernen, bewusster zu kommunizieren, klarer Verantwortung zu übernehmen und konstruktiver mit Spannungen und Konflikten umzugehen.

Das stärkt:

- die Qualität von Kommunikation
- die Zusammenarbeit in Teams
- die gemeinsame Lösungs- und Entscheidungsfähigkeit
- den professionellen Umgang mit Belastung und Veränderung

Damit leistet das Format einen wichtigen Beitrag zu nachhaltiger, gesunder und erfolgreicher Zusammenarbeit in Organisationen.

7. Ziel des Formats

Die Teilnehmenden entwickeln ein vertieftes Verständnis für ihre eigenen inneren Prozesse, stärken ihre innere Stabilität und erweitern ihre Fähigkeit, auch unter Druck reflektiert, verantwortungsvoll und kooperationsfähig zu handeln – für sich selbst und im Miteinander.



Selbstführung bedeutet nicht, Belastung zu vermeiden.
Sondern sich selbst – und die Zusammenarbeit – auch in herausfordernden Zeiten bewusst zu gestalten.

