



Gesund führen & Resilienz stärken – Bleib leistungsfähig ohne auszubrennen

Führungskräfte lernen, wie sie **gesund** und **resilient** führen, ihre eigene **Belastbarkeit** stärken und gleichzeitig ein **achtsames, stressfreies** Arbeitsklima für ihr Team schaffen.

- ✓ 4 Impulse (1x pro Monat) mit gezieltem **Wissenstransfer**, Reflexion und interaktiven Übungen
- ✓ 2x Mentoring pro Impuls (im Abstand von ca. 10 Tagen), um das Gelernte individuell zu **vertiefen**
- ✓ Persönlicher **Fragebogen** vorab zur individuellen Zielanalyse und Themenschwerpunktsetzung
- ✓ Begleitende Unterlagen & Übungen zur direkten **Umsetzung** im Alltag

Ablauf & Inhalte der 4 Module

Impuls 1: Die eigene Belastungsgrenze erkennen & gesunde Selbstführung etablieren

Ziel: Mehr Bewusstsein für eigene Ressourcen, Energie & Grenzen schaffen

Fragen zur Reflexion

- Woran merke ich, dass meine Belastungsgrenze erreicht ist?
- Welche Faktoren in meiner Führungsrolle führen zu Stress und Erschöpfung?
- Welche Routinen helfen mir, langfristig leistungsfähig zu bleiben?





Methoden & Übungen

- „Energy Check“ – Welche Faktoren kosten mich Energie, welche geben mir Kraft?
- Selbstreflexion: Meine Warnsignale für Stress & Überlastung
- **Übung:** Individuelle Gesundheitsroutinen & Energiequellen identifizieren

Mentoring 1&2: Analyse eigener Belastung & Entwicklung persönlicher Entlastungsstrategien



Impuls 2: Stressbewältigung & emotionale Resilienz als Führungskraft entwickeln

Ziel: Effektiver Umgang mit Stress & Belastungssituationen

Fragen zur Reflexion:

- Wie gehe ich mit Druck & hoher Verantwortung um?
- Welche Strategien helfen mir, in schwierigen Situationen ruhig & klar zu bleiben?
- Wie kann ich meinen Arbeitsalltag so strukturieren, dass Stress gar nicht erst entsteht?



Methoden & Übungen:

- Resilienz-Training: Die 7 Säulen der inneren Widerstandskraft
- Stressreaktionen verstehen & gezielt steuern (Körper, Emotionen, Gedanken)
- **Übung:** Individuelle Resilienz-Strategien für den Führungsalltag entwickeln



Mentoring 3 & 4: Persönliche Stressmuster reflektieren & alternative Handlungsweisen entwickeln



Impuls 3: Wie du als Vorbild ein achtsames Arbeitsklima schaffst

Ziel: Stressreduzierende Strukturen im Team etablieren

Fragen zur Reflexion:

- Was macht meine Teammitglieder eigentlich wirklich gestresst?
- Welche Arbeitskultur herrscht in meinem Team – und fördert sie gesundes Arbeiten?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Team langfristig gesund und motiviert bleibt?



Methoden & Übungen:

- „Psychologische Sicherheit“ – Wie Führung Stress vermeiden kann
- Effektive Grenzen setzen: Wie du deine Mitarbeiter schützt & gleichzeitig forderst
- **Übung:** Stresspunkte im Team analysieren & gezielt Maßnahmen für gesündere Strukturen einleiten



Mentoring 5 & 6: Individuelle Führungsprinzipien für gesundes Arbeiten erarbeiten

Impuls 4: Nachhaltige Resilienz & Work-Life-Integration als Führungskraft

Ziel: Die richtige Balance zwischen Leistung, Führung und persönlicher Energie finden



Fragen zur Reflexion:

- Wie kann ich ambitionierte Ziele erreichen, ohne mich selbst zu überfordern?
- Welche langfristigen Veränderungen brauche ich, um dauerhaft gesund zu führen?
- Wie bleibe ich auch in stressigen Zeiten achtsam & ausgeglichen?





Methoden & Übungen:

- Selbstmanagement & Priorisierung: Wie du deine Zeit & Energie optimal einsetzt
- „Die Führungskraft als Vorbild“ – Vorleben, was man von anderen erwartet
- **Übung:** Persönliches Commitment für langfristige Balance & Resilienz formulieren

Mentoring 7&8: Nachhaltige Strategien für gesunde Selbstführung entwickeln

Umsetzung & Begleitung

- ✓ **Agile Agenda:** Jeder Impuls & jedes Mentoring wird dokumentiert
- ✓ **Begleitmaterial:** Worksheets, Reflexionsfragen, Checklisten
- ✓ **Zusätzliche Impulse:** Videos, Artikel, Webinare, Buchempfehlungen
- ✓ **Hausaufgaben:** Beobachtungsaufgaben & Praxisübungen zur Umsetzung

Fazit: Dein Weg zu gesunder & nachhaltiger Führung

Nach 4 Monaten:

- ◆ Du kennst deine Stressmuster & steuerst deine Energie bewusst
- ◆ Du hast klare Strukturen, um dein Team gesund & resilient zu führen
- ◆ Dein Arbeitsalltag ist stressfreier & du hast mehr Fokus für das Wesentliche



Zusätzliche Informationen

Der oben dargestellte Ablauf dient als **Grundlage** und kann **individuell** angepasst werden. Die Inhalte lassen sich flexibel auf bereits durchgeführte Seminare, Workshops sowie auf die **Unternehmensziele**, das **Leitbild**, die **Werte** und die **Vision** abstimmen, um eine bestmögliche Integration zu gewährleisten.

Je nach **Budget, Zeitaufwand und Zielsetzung** können wir die Module fokussieren oder erweitern. Unser Ziel ist es, die Teilnehmer dabei zu begleiten, die erlernten Methoden und Haltungen **direkt in ihren Alltag zu integrieren** und spielerisch auszuprobieren.