

# Persönliche Selbstführungskompetenz entwickeln

## Achtsam zu mehr Fokus, Klarheit und Selbstwirksamkeit!

Die eigenen Handlungsspielräume zu entdecken und ein Leben in Achtsamkeit zu gestalten, gehört heute zu den größten Herausforderungen im beruflichen Alltag. Rasante Entwicklungen in der Technologie und ein ungesunder Umgang mit der Zeit lassen Menschen häufig zu Getriebenen werden. In diesem Seminar lernst du, wie du durch Selbsterkenntnis und Achtsamkeit deine Verhaltensmuster erkennen und verändern kannst – hin zu mehr Zufriedenheit und Belastbarkeit. Du bekommst konkrete Anleitungen, um selbstkompetent dein Leben zu gestalten und beruflich wie privat wieder fokussierter und engagierter zu werden.

### Inhalte

#### **Selbstwahrnehmung: Der achtsame Blick nach innen**

- Achtsamkeit: Unser Instrument für mehr Klarheit über uns selbst.
- Verschiedene praktische Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit.
- Wissenschaftliche Hintergründe aus dem Bereich der Neurowissenschaften.
- Über die Wirkung der Meditation.

#### **Selbstregulierung: Die Dinge selbst in die Hand nehmen**

- Erkennen, was uns triggert.
- Verständnis schaffen für unsere bisherigen Verhaltensweisen.
- Wissenschaftliche Grundlagen über die Zusammenhänge von Körper und Geist.
- Mentale Techniken für die Entwicklung neuer Verhaltensmuster.

#### **Selbststeuerung: Das Tor zur Freiheit**

- Hintergrundinformationen über die Fähigkeit unseres Gehirns, dauerhaft neues Verhalten zu entwickeln.
- Praktische Übungen für den Akutfall.
- Du erfährst, wie du mit Sicherheit Ruhe ins Denken bringen kannst.
- Übungen zur effizienten Entscheidungsfindung.
- Entwicklung von Handlungsplänen zur sofortigen Integration im Alltag.

#### **Selbsterkenntnis: Erkenne Dich selbst!**

- Eigene Werte und Bedürfnisse entdecken.
- Entscheidungen schneller und entschiedener treffen.
- Erkenne, was im Leben wirklich von Bedeutung ist.
- Praxis zur Entwicklung gesunder mentaler Gewohnheiten.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Du entwickelst persönliche Selbstführungskompetenz, um dich äußeren Umständen nicht mehr ausgeliefert zu fühlen, sondern handlungsstark voranzugehen.
- Du erkennst, in welchen typischen Situationen du immer wieder im gleichen Muster reagierst.
- Du entwickelst neue Verhaltensweisen und lernst, diese durch wirksame Übungen in deinen Arbeitsalltag zu integrieren.
- Du erkennst und erfährst die Vorteile international anerkannter Verfahren wie Meditation und Achtsamkeit.
- Du entwickelst für dich selbst ein Programm, das dir die Integration deiner Erkenntnisse in den Alltag erleichtert.
- Du steigerst dein Wohlbefinden, indem du wieder mehr Authentizität im Alltag erlebst.
- Du erkennst, wie du jederzeit Achtsamkeit praktizieren kannst, ohne dabei esoterisch zu wirken.

## Methoden

Trainer:in-Input, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Achtsamkeitsübungen, Meditationstechniken, Journaling, Diskussion, Erfahrungsaustausch.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre Veränderung und ihre Zukunft nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern selbstgesteuert agieren wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Astrid Böttger

Ich bin Astrid Böttger, lebe mit meiner Familie in Göttingen und erfreue mich an der Balance zwischen zu Hause sein und reisen zu können. Dafür ist Göttingen ein idealer Ort: hinter dem Haus beginnt der Wald, in dem ich mit meinen Hunden unterwegs bin. Gleichermäßen mache ich mich aber auch gerne auf den Weg zu meinen Veranstaltungen: von hier aus bin ich schnell überall.

Ich bin gerne unterwegs. Ich freue mich darauf, mit den Menschen zu arbeiten, die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben - um über das Thema zu sprechen, was sie aktuell bewegt. Meine diversen Kompetenzen bringe ich gerne ein: für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

## Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

## Termine & Orte

### 25.-26.06.2026

Düsseldorf

#### Veranstaltungsort

Derag Livinghotel

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 25.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 26.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 01.-02.10.2026

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart

Messe&Congress

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 02.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 22.-23.02.2027

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Lindner Hotel Am Michel

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 22.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/30673](http://www.haufe-akademie.de/30673)

## Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/30673](http://www.haufe-akademie.de/30673)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).