

# Innehalten führt: Meditationstraining zur fokussierten Führung

## Innere Balance – mentale Stärke – Leistungsfähigkeit

Regelmäßiges Innehalten unterstützt Führungskräfte dabei, auch in komplexen Managementsituationen klar, handlungsfähig und souverän zu bleiben. Dieses Training verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit meditativen Methoden, die dir helfen, innere Distanz zu gewinnen, Prioritäten bewusster zu setzen und deine Selbststeuerung zu stärken. Du lernst, Reize zu reduzieren, Gedanken zu fokussieren und Muster im Denken und Handeln klarer zu erkennen. Schritt für Schritt entwickelst du eine alltagstaugliche Meditationspraxis, die deine Entscheidungsstärke, Präsenz und Wirksamkeit im dynamischen Führungsalltag spürbar erhöht.

### Inhalte

#### **Meditation als Erfolgsfaktor im Business**

- Warum Führungskräfte Meditation für Klarheit, Fokus und mentale Regeneration nutzen.
- Inneren Abstand gewinnen: Ruhe und Achtsamkeit als Basis wirksamer Selbststeuerung.
- Komplexität reduzieren und Prioritäten klarer treffen.
- Alltagsnahe Wege zu innerer Ruhe, Fokussierung und Stressreduktion.

#### **Selbststeuerung, Aufmerksamkeit und innere Stabilität stärken**

- Meditation als Unterstützung für Selbstbestimmung in Führungssituationen.
- Herausforderungen souverän bewältigen durch Reflexion und Stille.
- Eigene und fremde Interessen bewusst wahrnehmen und integrieren.
- Achtsamkeit, Konzentration und Sensibilität für schwierige Situationen ausbauen.
- Innere Muster und Automatismen erkennen und konstruktiv nutzen.
- Den Autopiloten stoppen: selbstgesteuertes Innehalten im Führungsalltag.
- Wirksame Übungen für Balance, Klarheit und Fokus.

#### **Neue Wege für Ruhe, Fokussierung und mentale Kraft**

- Hinderliche Denk- und Verhaltensmuster bewusst unterbrechen.
- Rituale für Stabilität, Orientierung und Sicherheit.
- Denk- und Handlungsspielräume aktiv schaffen.
- Mikropausen für mentale Erholung und Kreativität.
- Entschleunigung als Leadership-Kompetenz nutzen.
- Meditative Haltung ins Team tragen.
- Produktivität und Fokus in Meetings stärken.
- Sinn- und Werteorientierung in Entscheidungen integrieren.

#### **Transfer & Umsetzung**

- Persönliche Transferstrategie entwickeln.
- Praktische Empfehlungen für die nachhaltige Integration von Meditation in den Führungsalltag.
- Achtsamkeit und Fokussierung langfristig verankern.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

Mit diesem Training ...

- stärkst du deine mentale Leistungsfähigkeit und erhöhst deine Resilienz für anspruchsvolle Führungs- und Managementsituationen.

- verbesserst du Konzentration, Aufmerksamkeit und Klarheit – besonders dann, wenn präzise Entscheidungen gefragt sind.
- gewinnst du Stabilität und Fokussierung, um in komplexen Situationen souverän zu steuern.
- förderst du Kreativität und Problemlösungskraft durch einfache meditative Übungen.
- agierst du in schwierigen Momenten gelassener und entscheidungsstärker.
- erweiterst du deine Handlungsoptionen, indem du automatische Reizreaktionen unterbrichst.
- stärkst du deine Selbststeuerung und Achtsamkeit für klare Prioritäten.
- entwickelst du eine stabile innere Haltung, die Orientierung gibt und deine Führungswirkung erhöht.
- behältst du auch in Drucksituationen mentale Präsenz.
- integrierst du Meditation wirkungsvoll in deinen Führungs- und Managementalltag.

## Methoden

Du arbeitest mit einer Mischung aus wissenschaftlich fundiertem Input, praxisnahen Fallbeispielen und intensiven Übungssequenzen. Verschiedene Atem- und Konzentrationstechniken, alltagstaugliche Meditationen und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich dabei, innere Ruhe, Fokus und Selbststeuerung zu entwickeln. Einzel- und Gruppenübungen, Reflexionsphasen und ein geschützter Austausch erleichtern die Übertragung in deinen Führungsalltag.

## Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Manager:innen und erfahrene Expert:innen, die ihre mentale Stärke, innere Stabilität und Selbststeuerung gezielt ausbauen möchten. Ideal für alle, die in dynamischen, komplexen Umfeldern klarer entscheiden, achtsamer führen und ihre Wirksamkeit nachhaltig steigern 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



**Dr. Kai Hoffmann**

Derzeit keine Vita verfügbar

## Details zur Weiterbildung

## Workshop | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

## Termine & Orte

### 20.-21.07.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

Adina Hotel Berlin Checkpoint  
Charlie

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 20.07.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 21.07.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 28.-29.10.2026

München

#### Veranstaltungsort

Holiday Inn Unterhaching

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 28.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### 11.-12.02.2027

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 11.02.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 12.02.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/34324](http://www.haufe-akademie.de/34324)

## Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 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/34324](http://www.haufe-akademie.de/34324)

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).