

Achtsamkeit und Selbstführung für Manager:innen

Klar und fokussiert mit der MBSR-Methode

Achtsamkeit steigert nachweislich die Selbstführung und Klarheit für Manager:innen und Führungskräfte. In Zeiten des Wandels und der Unsicherheit nehmen im Management-Alltag Schnelligkeit, Hektik und Entscheidungsdruck rapide zu. Wenn du als Manager:in dann Instrumente und Strategien kennst, um innezuhalten und dich auf das Wesentliche zu fokussieren, so kannst du dem äußeren Anforderungsdruck besser standhalten. Mit Abstand zum "Kopfkino" triffst du bedachte Entscheidungen und handelst entsprechend souveräner. Methoden der Achtsamkeit schaffen einen bewussten Abstand zu gewohnten und übereilten Emotions-, Gedanken- und Reaktionsmustern und steigern die Kompetenz der effektiven Selbstführung. Die wissenschaftlich gut erforschte MBSR-Methode hilft wirksam, Stress und Druck zu reduzieren und eröffnet effektive Freiräume für alternatives und optimiertes Handeln.

Inhalte

Was hat Management mit Achtsamkeit zu tun?

- Achtsamkeitskonzepte und ihr Bezug zum Management.
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Achtsamkeit als Erfolgsfaktor für Manager:innen und Führungskräfte.
- Stressmanagement, Burn-out-Prävention und Meditation mit MBSR.
- Innere Stabilität im äußeren Wandel behalten (VUKA, Digitalisierung, Homeoffice, Pandemie, Krise, ...).

Die Basis für optimale Selbstführung: Innere Achtsamkeit, Ruhe und Stabilität

- Zentrale Achtsamkeitsübungen.
- Bewusstheit für Körper, Gefühle, Emotionen, Gedanken.
- Emotionen, Gedanken, Handlungsimpulse bewusst machen.
- Das Kopfkino beenden - den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Selbstabstandstraining ent-automatisiert hinderliche Gewohnheitsmuster und Autopiloten.

Umgang mit Gefühlen

- Mit schwierigen Gefühlen im Alltag umgehen.
- Empathie im Business und Selbstempathie stärken.
- Emotionen als "innere Botschafter" für Werte nutzen.
- Umgang mit Anspannung, Ängsten, Wut, Ärger und heftigen Emotionen.
- Extremsituationen und Krisen bewusst durchstehen.

Achtsam kommunizieren und führen als Manager:in

- Gute Kommunikation und Kooperation mit Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen.
- Achtsamkeit durch aktives Zuhören.
- Selbst- und Fremd-Empathie als Führungskompetenz.
- Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel erhöhen.
- Meetings und Sitzungen in achtsamer Art gestalten.

Achtsamkeit im Arbeitsalltag als Manager:in und Führungskraft

- Hinderliche Muster bei reflexhaften Reaktionen unterbrechen.
- Gelassenheit, innere Sicherheit und Selbstausgleich im digitalen Wandel.
- Entscheidungen achtsam treffen.
- Konsequenz und Achtsamkeit verbinden.
- Das eigene Führungsverständnis reflektieren.
- Achtsames Innehalten im stressigen Führungsalltag.
- Führung heißt Vorbild sein: Achtsamkeit weitergeben.
- Flexible Selbststeuerung für eine optimierte Selbstführung.
- Selbstreflektierter Umgang mit Macht im Business.
- Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

Die persönliche Transferstrategie für den herausfordernden Management-Alltag: Praktische Integrationsübungen für die eigene berufliche Situation.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Training

- integrierst du Achtsamkeit als Bewusstseinshaltung für erfolgreiche Führung.
- nutzt du emotionale und körperliche Zustände als Signale zur gezielten Ausrichtung und Balance deiner Kräfte.
- förderst du deine innere Haltung dir selbst und Mitarbeiter:innen gegenüber als entscheidenden Führungseinfluss.
- unterbrichst du eingefahrene Reaktionsmuster und kennst die kreative Kraft von bewusstem Nicht-sofort-Reagieren und bewusstem Innehalten.
- führst du mit der MBSR-Methode gezielt wertvolle und wertschöpfende Augenblicke der inneren Ruhe herbei, erlebst und arbeitest an deiner Achtsamkeit im Management-Alltag - ob im hektischen Büroalltag oder im trubeligen Homeoffice.
- stärkst du die Empathie für dich selbst und für deine Mitarbeiter:innen und lernst Wege kennen, Gespräche erfolgreich zur achtsamen Führungsbeziehung zu nutzen.

Methoden

Referenten-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Achtsamkeitsübungen, Diskussionen, Körperübungen, wertvoller Austausch, Feedback.

Teilnehmer:innenkreis

Manager:innen und Führungskräfte.

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>



Referent:in

Dr. Kai Hoffmann

„Ich 'diene' meinen Kunden auf eine



oft unkonventionelle Art. Denn eine meiner Lebensmaximen und zentralen Botschaften lautet: Sei echt und wahr und bleibe Dir treu.“

„Ich bin ein optimistischer Mensch voller Selbstvertrauen und Lebensmut – insbesondere in schwierigen Phasen.

Dieses Lebensgefühl versuche ich auch bei meinen Klienten zu stärken.“

„Sei tolerant – diese Lebenshaltung vermittelten mir schon meine Eltern.

Das heißt, ich setze mich und meine Wertmaßstäbe nicht absolut. Ich akzeptiere, dass andere Menschen andere Werte haben und führe gerne einen leidenschaftlichen Dialog mit ihnen hierüber.“

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

3 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

02.-04.09.2026

Frankfurt a. M./Oberursel

Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 02.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 03.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 04.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

23.-25.11.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Boston Hotel Hamburg

Tage & Uhrzeit

Montag, 23.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

03.-05.03.2027

München/Feldkirchen

Veranstaltungsort

Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 03.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

24.-26.05.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel Berlin Potsdamer Platz by Leonardo

Tage & Uhrzeit

Montag, 24.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 25.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 26.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

01.-03.09.2027

Köln

Veranstaltungsort

Leonardo Royal Hotel - Am Stadtwald

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 01.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 02.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 03.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41074

Teilnahmegebühr

€ 2.190,- zzgl. MwSt.

€ 2.606,10 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/41074

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de