

# Stark durch Atmung – Mit Energie, Fokus und Resilienz im Business-Alltag

Klar. Leicht. Leistungsfähig – mit Breathwork durch jede Situation

Ständige Erreichbarkeit, hoher Entscheidungsdruck und die Dynamik der New-Work-Welt bringen viele Menschen an ihre Belastungsgrenzen. Die gute Nachricht: dein Atem ist das wirkungsvollste Selbstführungsinstrument – jederzeit verfügbar und wissenschaftlich belegt. Er ist die Brücke zur Resilienz und hilft dir, auch in fordernden Momenten Ruhe, Klarheit und Kraft zu bewahren. Du erlernst gezielte Atemtechniken für Stressabbau, Fokus und innere Stärke. Du entwickelst Routinen, die dich im Business-Alltag unterstützen – ob in Meetings, Präsentationen oder in herausfordernden Situationen. So bleibst du leistungsfähig, regenerierst schneller und gestaltest deine Arbeit mit innerer Stabilität und Präsenz.



## Inhalte

### Atem verstehen – dein Schlüssel zu Resilienz und Klarheit

- Stressphysiologie & Nervensystem: warum Atmung die Brücke zur Resilienz ist.
- Eigene Atemmuster erkennen und reflektieren.
- Wissenschaftlicher Input: was Forschung über Atemtechniken belegt.
- Erste Übungen für Ruhe, Klarheit und Selbstbeobachtung.

### Atemtechniken für Stressabbau und Fokus im Business-Alltag

- Taktisches Atmen bei Druck (4-7-8, Box Breathing).
- Microbreaks: kurze Atempausen im Arbeitsalltag für schnelle Erholung.
- Nutze Deep-Work-Routinen für maximale Konzentration.
- Atemübungen für Meetings, Präsentationen und Konfliktsituationen.
- Energie aufladen und Grenzen setzen mit Atem und Körperhaltung.

### Atem als Ressource für Selbstfürsorge und Regeneration

Die Kraft deiner Atmung

- Abendroutinen und Atemmeditation für besseren Schlaf und Regeneration.
- Atemübungen zur Emotionsregulation (z. B. Lampenfieber, Ärger, Nervosität).
- Atem als Instrument der Selbstführung: in Balance bleiben trotz Belastung.
- Journaling und Reflexion für nachhaltige Integration des Gelernten.

#### **Routinen entwickeln und Zukunft gestalten mit Atemkraft**

- Alltagstransfer: Habit-Stacking & 21-Tage-Challenge.
- Entwicklung persönlicher Atemrituale für Job und Alltag.
- Atemarbeit für Vertrauen, Verbindung und Präsenz im Team – auch in hybriden Settings.
- Visionsreise mit Breathwork und Commitment für den Alltag.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Mit einfachen Atemroutinen erzeugst du spürbar mehr Energie, Klarheit und Ruhe im Arbeitsalltag.
- Persönliche Strategien helfen dir, Selbstführung und Leistungsfähigkeit auch unter Druck zu stärken.
- Deine Widerstandskraft wird gefestigt – selbst in kritischen Momenten oder Stressphasen.
- Das Gelernte lässt sich direkt in deinen Alltag übertragen – über Workbooks, Reflexion, Atemtechniken und Transferübungen.
- Atemarbeit unterstützt dich dabei, Vertrauen, Verbindung und Präsenz im Team zu fördern – auch in hybriden Settings.

## Methoden

Praxisnahe Demonstrationen und geführte Atemmeditationen, Einzel- und Gruppenübungen, Atemtechniken, Journaling, Reflexion und Austausch. Microbreaks, alltagstaugliche Kurzübungen, Transferplanung mit Workbook und der Entwicklung von Routinen.

**Es sind keine Vorkenntnisse in Atemarbeit notwendig.**

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre mentale, emotionale und körperliche Widerstandskraft stärken möchten – insbesondere in dynamischen, anspruchsvollen oder hybriden Arbeitswelten. Geeignet für alle, die wirkungsvolle Werkzeuge zur Selbstführung und gesunden Leistungsfähigkeit suchen.

## 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



### Yvonne Breinlinger-Scheuring

Ich bin Trainerin, Business Coach und Sparringspartnerin für Führungskräfte und Organisationen. In meiner Arbeit verbinde ich strategische Klarheit, moderne KI-Kompetenz und empathische Führungskräfteentwicklung. Ich arbeite praxisnah, strukturiert und individuell. Teilnehmende schätzen meine klare Haltung, meine Präsenz und die unmittelbare Umsetzbarkeit meiner Inhalte.

Mich motiviert es, wenn Führungskräfte Klarheit gewinnen, souveräner handeln und nachhaltig wirksam werden.

Meine langjährige Expertise als Geschäftsführerin möchte ich weitergeben. Führung ist der zentrale Hebel für gesunde, leistungsfähige Organisationen.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**20.-21.05.2026**

Hamburg

**27.-28.07.2026**

Frankfurt a. M./Eschborn

**12.-13.11.2026**

Köln/Niederkassel

**Veranstaltungsort**

Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus iO Hotel

**Veranstaltungsort**

Hotel Clostermanns Hof

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 20.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 21.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 27.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 28.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 13.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42261](http://www.haufe-akademie.de/42261)

**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/42261](http://www.haufe-akademie.de/42261)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).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)