

Das Lotusblütenprinzip - das Original (Präsenz)

Gelassenheit im Job durch den Abperl-Effekt

Was ist das Erfolgsgeheimnis der Lotusblüte? Sie lässt Schadstoffe abperlen – nimmt aber wertvolle Nährstoffe durch ihre Oberfläche auf. Lerne, diese Strategie für deine persönliche Entwicklung zu nutzen: Lasse destruktiven Ärger abperlen und nimm konstruktives Feedback an. Erlerne den Umgang mit praxiserprobten Gelassenheitswerkzeugen. Dieses Seminar bietet Erkenntnisse aus den Fallbearbeitungen und Lösungen von über 3000 TeilnehmerInnen und dem permanenten Anpassen der Inhalte nach wissenschaftlichem Erkenntnisgewinn. So gewinnst du mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit – auch in kritischen Situationen und im hektischen Business-Alltag.

Inhalte

Das Lotusblütenprinzip

- Die Balance zwischen annehmen und abperlen lassen.
- Gelassenheit als Basis von Souveränität.

Ärger- und Emotionsmanagement

- Nützliche und hinderliche Emotionen.
- Eigene Ärgermuster und Umdeutung.
- Pragmatische Entspannungs- und Meditationstechniken.

Sich und andere verstehen lernen

- Auf- und Ausbau des Selbstbewusstseins.
- Eigene Antreiber verstehen und steuern.

(Gelassenheits-)Kommunikation

- Erkennen von individuellen Bedürfnissen.
- Verbale Selbstverteidigung.
- Wertschätzende Kommunikation.

Beratung der Teilnehmenden

- Anliegen der Teilnehmenden, z. B. Entscheidungsoptimierung, gelassener Umgang mit Konflikten, handlungsfähig trotz Druck usw.

Erfolgstraining: Bereits über 3.500
Teilnehmende!

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Lerne,

- die Strategie der Lotusblüte für deinen Erfolg zu nutzen,
- eigene und fremde Verhaltens- und Ärgermuster besser zu verstehen,
- dich gegenüber unangemessenen Reaktionen wertschätzend abzugrenzen,
- auch in turbulenten Zeiten souverän zu handeln.

Methoden

Multimediale Theorie-Inputs, Rollenspiele, Übungen, Austausch der Teilnehmer:innen, Selbstreflexion, Coaching-Elemente.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die gelassener und souveräner handeln 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:innen



Thomas Augspurger

Einer meiner Teilnehmer bezeichnete meinen Trainingsstil einmal als Infotainment - das freute mich sehr und damit kann ich gut leben. Neben dem reinen Wissenserwerb lachen wir auch sehr viel in der Gruppe und etablieren einen vertraulichen Raum, in dem man Dinge ausprobieren kann. Story-Telling wird von allen gerne genutzt. Wir sind im Spiel-Modus, um uns wieder auf den Perform-Modus im richtigen Leben vorzubereiten. Ich liebe es, Menschen weiter zu entwickeln, sie zu begleiten und ihnen das Leben leichter zu machen.



Hiltrud Drackert

Derzeit keine Vita verfügbar



Arnulf Krandick

Derzeit keine Vita verfügbar



Stefanie Theuer

Ich begleite Teams und Einzelpersonen mit psychologischer Expertise und systemischer Haltung. In meinen Trainings und Workshops verbinde ich Struktur mit Leichtigkeit und schaffe Räume, in denen Menschen sich öffnen, miteinander lernen und neue Perspektiven entdecken. Lebendige Methoden, Praxisbezug und wertschätzende Neugier prägen meine Arbeit und machen sie immer wieder spannend.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

18.-19.05.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Holiday Inn Hamburg - City Nord

Tage & Uhrzeit

Montag, 18.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 19.05.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

08.-09.06.2026

Mannheim

Veranstaltungsort

Leonardo Royal Hotel

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 09.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.06.2026

München

Veranstaltungsort

Hotel Excelsior by Geisel

Tage & Uhrzeit

Montag, 22.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 23.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

02.-03.07.2026

Köln/Niederkassel

Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 02.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 03.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

06.-07.07.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

Tage & Uhrzeit

Montag, 06.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 07.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

18.-19.08.2026

Frankfurt a. M./Oberursel

Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 18.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 19.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

31.08.-01.09.2026

Berlin

Veranstaltungsort

centrovital Hotel

Tage & Uhrzeit

Montag, 31.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 01.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.09.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit

Montag, 14.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 15.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.09.-01.10.2026

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Novotel City West

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 30.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

08.-09.10.2026

Wiesbaden

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Wiesbaden City

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 08.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 09.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.10.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Berlin Tempelhof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 22.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

26.-27.10.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Steigenberger Graf Zeppelin

Tage & Uhrzeit

Montag, 26.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 27.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

02.-03.11.2026**05.-06.11.2026****12.-13.11.2026**

Leipzig
Veranstaltungsort
H4 Hotel Leipzig

Tage & Uhrzeit
Montag, 02.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 03.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.11.2026
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Adina Hotel Frankfurt Neue Oper

Tage & Uhrzeit
Montag, 16.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 17.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.12.2026
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Hilton Hotel Düsseldorf

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 16.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 17.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.02.2027
Hamburg/Ahrensburg
Veranstaltungsort
Hotel am Schloss Ahrensburg

Tage & Uhrzeit
Montag, 15.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 05.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 06.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

03.-04.12.2026
Nürnberg
Veranstaltungsort
Congress Hotel Mercure an der Messe

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 04.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

21.-22.01.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 21.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 22.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

04.-05.03.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Conference Center

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 04.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 05.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Düsseldorf
Veranstaltungsort
Novotel City West

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 12.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 13.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

10.-11.12.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Courtyard by Marriott Hamburg City

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 10.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 11.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

01.-02.02.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Montag, 01.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 02.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

10.-11.03.2027
München
Veranstaltungsort
Hotel Excelsior by Geisel

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 10.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 11.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/7818

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/7818

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.

Das Lotusblütenprinzip - das Original (Live-Online)

Gelassenheit im Job durch den Abperl-Effekt

Was ist das Erfolgsgeheimnis der Lotusblüte? Sie lässt Schadstoffe abperlen – nimmt aber wertvolle Nährstoffe durch ihre Oberfläche auf. Lerne, diese Strategie für deine persönliche Entwicklung zu nutzen: Lasse destruktiven Ärger abperlen und nimm konstruktives Feedback an. Erlerne den Umgang mit praxiserprobten Gelassenheitswerkzeugen. So gewinnst du mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit – auch in kritischen Situationen und im hektischen Business-Alltag.

Inhalte

Das Lotusblütenprinzip

- Die Balance zwischen annehmen und abperlen lassen.
- Gelassenheit als Basis von Souveränität.

Ärger- und Emotionsmanagement

- Nützliche und hinderliche Emotionen.
- Eigene Ärgermuster und Umdeutung.
- Pragmatische Entspannungs- und Meditationstechniken.

Sich und andere verstehen lernen

- Auf- und Ausbau des Selbstbewusstseins.
- Eigene Antreiber verstehen und steuern.
- Das Konzept der Zieldienlichkeit.

(Gelassenheits-)Kommunikation

- Erkennen von individuellen Bedürfnissen.
- Adäquate Fragen, adäquate Antworten.
- Wertschätzende Kommunikation.

Beratung der Teilnehmenden

- Anliegen der Teilnehmenden, z. B. Entscheidungsoptimierung, gelassener Umgang mit Konflikten, handlungsfähig trotz Druck usw.

Erfolgstraining: Bereits über 3.100
Teilnehmende!

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

Lerne,

- die Strategie der Lotusblüte für deinen Erfolg zu nutzen,
- eigene und fremde Verhaltens- und Ärgermuster besser zu verstehen,
- dich gegenüber unangemessenen Reaktionen wertschätzend abzugrenzen,
- auch in turbulenten Zeiten souverän zu handeln.

Methoden

Multimediale Theorie-Inputs, Rollenspiele, Übungen, Austausch der Teilnehmer:innen, Selbstreflexion, Coaching-Elemente.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die gelassener und souveräner handeln 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:innen



Thomas Augspurger

Einer meiner Teilnehmer bezeichnete meinen Trainingsstil einmal als Infotainment - das freute mich sehr und damit kann ich gut leben. Neben dem reinen Wissenserwerb lachen wir auch sehr viel in der Gruppe und etablieren einen vertraulichen Raum, in dem man Dinge ausprobieren kann. Story-Telling wird von allen gerne genutzt. Wir sind im Spiel-Modus, um uns wieder auf den Perform-Modus im richtigen Leben vorzubereiten. Ich liebe es, Menschen weiter zu entwickeln, sie zu begleiten und ihnen das Leben leichter zu machen.



Hiltrud Drackert

Derzeit keine Vita verfügbar



Stefanie Theuer

Ich begleite Teams und Einzelpersonen mit psychologischer Expertise und systemischer Haltung. In meinen Trainings und Workshops verbinde ich Struktur mit Leichtigkeit und schaffe Räume, in denen Menschen sich öffnen, miteinander lernen und neue Perspektiven entdecken. Lebendige Methoden, Praxisbezug und wertschätzende Neugier prägen meine Arbeit und machen sie immer wieder spannend.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

11.-12.06.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 11.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 12.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.09.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 07.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 08.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

08.-09.12.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Dienstag, 08.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 09.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.02.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 22.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

25.-26.05.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Dienstag, 25.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 26.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

25.-26.08.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 25.08.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 26.08.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32013

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7818

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