

# Selbstmanagement mit Power: Innere Konflikte erkennen und lösen (Präsenz)

Durch mehr Selbstwirksamkeit und Gelassenheit zu weniger innerem Stress im Job

Lerne fundierte Konzepte und alltagstaugliche Übungen kennen, um mentalen Stress abzubauen und mehr Gelassenheit aufzubauen. Reduziere Schritt für Schritt mentale Blockaden und innere Konflikte. Baue deine Selbstwirksamkeit gezielt auf und aus. Durch pragmatisch erlernbares Selbstmanagement reduzierst du gedankliche Endlosschleifen und erhöhst deine Zufriedenheit und Power im Job.

## Inhalte

### Eigene Power im Job kennen und entwickeln

- Mentale Konzepte von erfolgreichen Menschen.
- Individuelle Motivatoren beschleunigen – Demotivatoren bremsen.
- Erfolgskonzept der Selbstwirksamkeit.
- Innere Ressourcen und Kompetenzen aktivieren.

### Innere Konflikte und Blockaden verstehen und lösen

- Inventur der eigenen Blockaden und Konflikte.
- Innere Ruhe und Wohlbefinden durch Stopp endloser Gedankenschleifen.
- Ist- und Soll-Zustand abgleichen und in Einklang bringen.
- Nicht mehr handeln wider besseren Wissens.
- Stress reduzieren – Gelassenheit steigern.

### Positives Mindset stärkt die eigene Wirkungskraft und Energie

- Innere Gelassenheit gezielt aufbauen.
- Konflikte umgehen und vermeiden.
- Auflösung innerer Blockaden und Stressoren.
- Die Kunst, ohne Stress zu leben und zu arbeiten.

### Pragmatische Tipps und für den Arbeitsalltag

- Selbstmanagement für die betriebliche Praxis.
- Innere Konflikte lösen, statt sie zu ignorieren.
- Umsetzungsorientiertes Konzept der Introvision.
- KAW: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen.
- Mentale Übungen gezielt einsetzen.
- Worte beeinflussen Gedanken, Gefühle und Wohlbefinden.
- Lautes Denken und innere Dialoge im Selbstmanagement nutzen.
- Mehr Freude, Kraft und Zufriedenheit im beruflichen Alltag.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du kennst Erfolgskonzepte, um entspannter und kraftvoller zu denken und zu arbeiten.
- Du weißt, wie du eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren kannst.
- Du verstehst besser, was dich in Stress bringt und was dich gelassener macht.
- Du optimierst dein Selbstmanagement, um dich voller Energie einzubringen.
- Du kannst deine inneren Blockaden besser verstehen und auflösen.

- Die eigenen Ressourcen und Potenziale besser aktivieren und nutzen.
- Erhöhe deine Selbstwirksamkeit und Power im Job.

## Methoden

Expert:in-Input, alltagstaugliche Übungen, Reflexionen, Fallbeispiele, Gruppen- und Einzelarbeit, Aufbau eines stabilen Selbstmanagements, Feedback, Transferhilfen für die eigene Praxis.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die mehr Power, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit im Job aufbauen und innere Konflikte abbauen 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>



## Referent:in



### **Dr. Daniela Döldissen**

Als Change- und Transformationsberaterin begleite ich Menschen und Organisationen dabei, Veränderungsprozesse nachhaltig zu gestalten. Mich zeichnet ein klarer Blick auf den Menschen in seiner Rolle, seinen Körper und seinen organisationalen Kontext aus. Mich motiviert es, wenn Menschen wieder in ihre Kraft kommen, Orientierung gewinnen und auch unter Druck handlungsfähig bleiben. Diesen Beruf habe ich gewählt, weil ich überzeugt bin, dass nachhaltige Entwicklung dort entsteht, wo Selbstregulation, Verantwortung und wirksame Führung zusammenkommen.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**10.-11.09.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Radisson Blu Hotel Hamburg Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 10.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 11.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**02.-03.12.2026**

Frankfurt a. M./Oberursel

**Veranstaltungsort**

elaya hotel frankfurt oberursel

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 02.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 03.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**22.-23.02.2027**

Köln

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Hotel Köln City

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 22.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.04.2027**

Berlin

**Veranstaltungsort**

H4 Hotel Berlin Alexanderplatz

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 15.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 16.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**14.-15.09.2027**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Mövenpick Hotel Stuttgart

Messe&Congress

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 14.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 15.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/34314](http://www.haufe-akademie.de/34314)**

### 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/34314](http://www.haufe-akademie.de/34314)

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)

# Selbstmanagement mit Power: Innere Konflikte erkennen und lösen (Live-Online)

Durch mehr Selbstwirksamkeit und Gelassenheit zu weniger innerem Stress im Job

Lerne fundierte Konzepte und alltagstaugliche Übungen kennen, um mentalen Stress abzubauen und mehr Gelassenheit aufzubauen. Reduziere Schritt für Schritt mentale Blockaden und innere Konflikte. Baue deine Selbstwirksamkeit gezielt auf und aus. Durch pragmatisch erlernbares Selbstmanagement reduzierst du gedankliche Endlosschleifen und erhöhst deine Zufriedenheit und Power im Job.

## Inhalte

### Eigene Power im Job kennen und entwickeln

- Mentale Konzepte von erfolgreichen Menschen.
- Individuelle Motivatoren beschleunigen – Demotivatoren bremsen.
- Erfolgskonzept der Selbstwirksamkeit.
- Innere Ressourcen und Kompetenzen aktivieren.

### Innere Konflikte und Blockaden verstehen und lösen

- Inventur der eigenen Blockaden und Konflikte.
- Innere Ruhe und Wohlbefinden durch Stopp endloser Gedankenschleifen.
- Ist- und Soll-Zustand abgleichen und in Einklang bringen.
- Nicht mehr handeln wider besseren Wissens.
- Stress reduzieren – Gelassenheit steigern.

### Positives Mindset stärkt die eigene Wirkungskraft und Energie

- Innere Gelassenheit gezielt aufbauen.
- Konflikte umgehen und vermeiden.
- Auflösung innerer Blockaden und Stressoren.
- Die Kunst, ohne Stress zu leben und zu arbeiten.

### Pragmatische Tipps und für den Arbeitsalltag

- Selbstmanagement für die betriebliche Praxis.
- Innere Konflikte lösen, statt sie zu ignorieren.
- Umsetzungsorientiertes Konzept der Introvision.
- KAW: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen.
- Mentale Übungen gezielt einsetzen.
- Worte beeinflussen Gedanken, Gefühle und Wohlbefinden.
- Lautes Denken und innere Dialoge im Selbstmanagement nutzen.
- Mehr Freude, Kraft und Zufriedenheit im beruflichen Alltag.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du kennst Erfolgskonzepte, um entspannter und kraftvoller zu denken und zu arbeiten.
- Du weißt, wie du eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren kannst.
- Du verstehst besser, was dich in Stress bringt und was dich gelassener macht.
- Du optimierst dein Selbstmanagement, um dich voller Energie einzubringen.
- Du kannst deine inneren Blockaden besser verstehen und auflösen.

- Die eigenen Ressourcen und Potenziale besser aktivieren und nutzen.
- Erhöhe deine Selbstwirksamkeit und Power im Job.

## Methoden

Expert:in-Input, alltagstaugliche Übungen, Reflexionen, Fallbeispiele, Gruppen- und Einzelarbeit, Aufbau eines stabilen Selbstmanagements, Feedback, Transferhilfen für die eigene Praxis.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die mehr Power, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit im Job aufbauen und innere Konflikte abbauen 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>



## Referent:in



### **Dr. Daniela Döldissen**

Als Change- und Transformationsberaterin begleite ich Menschen und Organisationen dabei, Veränderungsprozesse nachhaltig zu gestalten. Mich zeichnet ein klarer Blick auf den Menschen in seiner Rolle, seinen Körper und seinen organisationalen Kontext aus. Mich motiviert es, wenn Menschen wieder in ihre Kraft kommen, Orientierung gewinnen und auch unter Druck handlungsfähig bleiben. Diesen Beruf habe ich gewählt, weil ich überzeugt bin, dass nachhaltige Entwicklung dort entsteht, wo Selbstregulation, Verantwortung und wirksame Führung zusammenkommen.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**05.-06.10.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Montag, 05.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 06.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**04.-05.02.2027**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

**Modulzeiten**

Donnerstag, 04.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/35153](http://www.haufe-akademie.de/35153)**

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/34314](http://www.haufe-akademie.de/34314)

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).