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
„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.“

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

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

12.-13.05.2027
Köln
Veranstaltungsort
Best Western Plus Hotel Köln City

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 12.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 13.05.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

27.-28.09.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Parkhotel Messe-Airport

Tage & Uhrzeit
Montag, 27.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 28.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter 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
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.