

# Selbstführung und Selbstmanagement

## Leistungsfähigkeit und Lebensqualität selbst gestalten

Veränderung und persönliches Wachstum beginnt immer von innen nach außen. In einer immer komplexeren und dynamischeren Arbeitswelt ist es wichtig, sich selbst gut führen und auch managen zu können. Vor allen Dingen auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene, um dadurch leistungsfähig, resilient, zufrieden und mit einer inneren Stabilität auf dem täglichen (beruflichen) Weg unterwegs sein zu können. Denn nur wenn du es schaffst, ein immer stärkeres Bewusstsein für deine Selbstführung und dein Selbstmanagement aufzubauen, hast du die Chance, besondere persönliche und berufliche Ergebnisse und Erlebnisse zu gestalten.

### Inhalte

- Was bedeutet **Selbstmanagement und Selbstführung** ganz genau und was bedeutet dies für deinen (beruflichen) Alltag und für dein persönliches Wachstum.
- Das „**Inner-Game-Prinzip**“ kennen, verstehen und nachhaltig umsetzen können.
- Was deine täglichen **Erlebnisse** und **Ergebnisse** wirklich beeinflusst und wie du diese Wirkungen bewusster managen könntest.
- Wie du ein bewusstes und starkes mentales, emotionales und körperliches **Energiemanagement** betreiben und aufbauen kannst.
- Die wichtigste mentale Ressource "**Aufmerksamkeit**" erkennen und lernen, wie du diese täglich bewusster einsetzen kannst.
- Vom **Zeitmanagement hin zu mehr Zeitbewusstsein** und was dies für dein tägliches Selbstmanagement bedeutet.
- Innere **Motivationsquelle** erkennen und bewusster führen und managen können.
- Wie du eine (innerliche) **Widerstandsfähigkeit** aufbauen und dich kraftvoll durch herausfordernde Situationen führen kannst.
- Warum **Akzeptanz** ein wichtiger Part für eine erfolgreiche Selbstführung und ein erfolgreiches Selbstmanagement ist und was dies konkret bedeutet.
- Wie du **deine Gedanken** bewusster im „Hier und Jetzt“ halten und sich mental stärker selbst führen kannst (statt sich unbewusst führen zu lassen).
- Was **Selbstreflexion** genau bedeutet und warum dies für ein erfolgreiches Selbstmanagement wichtig ist.
- Nachhaltige Umsetzungs- und Handlungsstärke aufbauen und **starke Gewohnheiten** verankern.
- Was bei schwierigen **Entscheidungen** wichtig ist.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Aufbau von innerer Stärke, Stabilität, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- Stärkung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der inneren Lebensqualität
- Erweiterung persönlicher Kompetenzen für deinen beruflichen Weg
- Zeit für Selbstreflexion mit wichtigen persönlichen Erkenntnissen
- Steigerung der persönlichen und beruflichen Effektivität
- Aktivierung von mentalen, emotionalen und körperlichen Kraftquellen
- Transfer in deinen persönlichen und beruflichen Alltag

### Methoden

Experten-Input, Übungen, Austausch mit anderen Teilnehmenden, Feedback, Besprechung deiner konkreten Praxisfälle.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, und alle, die mehr Selbstmanagement und mehr Selbstführung lernen möchten.

## 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



### Jürgen Zwickel

Ich bin Jürgen Zwickel, seit 2008 Coach und Trainer aus Überzeugung. Ich begleite Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen, innere Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Mich zeichnen Empathie, Präsenz und die Fähigkeit aus, auch leise Zwischentöne wahrzunehmen. Meine Motivation ist es, Entwicklungsräume zu öffnen, in denen ehrliche Selbstreflexion und nachhaltige Veränderung möglich werden. Diesen Beruf habe ich gewählt, weil ich daran glaube, dass persönliches Wachstum dort beginnt, wo Menschen sich selbst wieder zuhören und den Mut finden, ihren eigenen Weg bewusst zu gehen.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**03.-04.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 04.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**23.-24.11.2026**

München

**Veranstaltungsort**

H4 Hotel München Messe

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 23.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 24.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**04.-05.03.2027**

Köln

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Hotel Köln City

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 04.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/41800](http://www.haufe-akademie.de/41800)

**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/41800](http://www.haufe-akademie.de/41800)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).