

# Chefsache Longevity: Langfristig leistungsfähig und gesund führen

## Die 8 Säulen gesunder Langlebigkeit für Führungspersönlichkeiten

Führungspersönlichkeiten sind das Herzstück jeder Organisation – und gleichzeitig ihre am meisten beanspruchte Ressource. Wer dauerhaft auf Hochtouren läuft, riskiert nicht nur seine Gesundheit, sondern seine gesamte Leistungsfähigkeit. Die besten Führungspersönlichkeiten wissen: Energie, Fokus und Belastbarkeit müssen aktiv erhalten werden. Langfristige Leistungsfähigkeit ist keine Privatfrage – sondern eine strategische Führungsentscheidung. Dieses Seminar ist dein strategischer Boxenstopp mit Arno Marx, dem Experten für gesunde Langlebigkeit und nachhaltige Leistungsfähigkeit in der Führung: In zwei intensiven Tagen entwickelst du – fundiert durch Longevity-Forschung – einen individuellen Fahrplan für mehr Energie, Klarheit und nachhaltige Wirksamkeit. Konkret, realistisch, sofort umsetzbar.

### Inhalte

#### 1. Nachhaltige Veränderung beginnt nicht mit Wissen, sondern mit Bedeutung.

Du bekommst einen evidenzbasierten Einblick in die Verhaltenspsychologie – und klärst dein persönliches Warum als stabilen inneren Kompass.

- Reflexion der eigenen Lebens- und Führungssituation in der Lebensmitte.
- Klärung persönlicher Prioritäten, Werte und innerer Antreiber.
- Definition dessen, was ein gesundes, leistungsfähiges Leben für dich konkret bedeutet.
- Entwicklung deines persönlichen Warum-Ankers als Grundlage für dauerhafte Veränderung.

#### 2. Status-Check – ehrlich hinschauen, wo du stehst.

Was du nicht in den Fokus nimmst, kannst du nicht steuern. Du erhältst wissenschaftlich fundierten Input zu den 8 Säulen gesunder Langlebigkeit – und analysierst damit deine persönliche Situation: mit dem Evidenz-Pareto-Prinzip als Filter für die Maßnahmen mit dem größten Hebel.

- Longevity-Forschung kompakt: Was hält uns wirklich langfristig gesund und leistungsfähig?
- Standortbestimmung entlang der 8 Säulen: Energiequellen, Belastungsfaktoren, kritische Risikobereiche.
- Erkennen von Mustern und inneren Antreibern, die deine Leistungsfähigkeit langfristig gefährden oder stärken.

#### 3. Ziele formulieren und individuellen Fahrplan entwickeln.

Erkenntnisse ohne Konsequenzen verpuffen. Mit der GROW-Methode formulierst du Longevity-Ziele, die im Alltag wirken – das Ergebnis: eine individuelle Roadmap mit den Hebeln des größten Wirkungsgrads.

- Input: Wie funktioniert wirksame Zielsetzung in der Praxis?
- Priorisierung der wichtigsten Handlungsfelder.
- Ableitung alltagstauglicher Maßnahmen mit sofortigem Umsetzungspotenzial.
- Analyse systemischer Hindernisse: Was liegt in deinen Händen – was ist kontextbedingt?

#### 4. Neue Gewohnheiten dauerhaft verankern – Transfer in den Alltag sichern.

Veränderung scheitert an fehlender Umsetzung – und an einem Umfeld, das oft dagegen arbeitet. Mit konkreten Werkzeugen aus Verhaltenspsychologie und Longevity-Praxis verankerst du neue Routinen dauerhaft – mit Systemen statt Willenskraft.

- Input: Was die Forschung über dauerhafte Verhaltensänderung weiß.
- Entwicklung gesundheitsförderlicher Routinen für den Führungsalltag.
- Aufbau unterstützender Strukturen – im Beruf, im privaten Umfeld, im Alltag.
- Transfer-Sicherung durch klare Vereinbarungen und persönliche nächste Schritte.

### Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

In diesem Seminar:

- weißt du am Ende genau, welche drei Hebel für dich den größten Unterschied im Alltag machen – und hast einen fertigen Plan, wie du sie umsetzt,
- verlässt du das Seminar nicht mit Inspiration, sondern mit Verbindlichkeit – konkreten nächsten Schritten, die sich realistisch in deinen Alltag integrieren lassen,
- erkennst du, was dich langfristig am meisten kostet – und wie du gezielt gegensteuern kannst, bevor der Körper die Entscheidung für dich trifft,
- bekommst du das Wissen, das wirkt – evidenzbasiert, alltagsübersetzt, ohne Biohacking und ohne radikale Forderungen,
- baust du ein System auf, das auch dann trägt, wenn der Kalender voll und die Energie knapp ist – Systeme statt Willenskraft,
- verbindest du Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu dem, was sie wirklich sind: dein wichtigstes unternehmerisches Kapital.

## Methoden

- Evidenzbasierte Impulsvorträge mit praxisnahen Inputs aus der Longevity-Forschung.
- Moderierter Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe.
- Gruppen-, Partner- und Einzelübungen.
- Coaching-Elemente zur individuellen Vertiefung.

Das Produkt beinhaltet ein 60 minütiges Online-Transfercoaching mit deinem Experten. Hier sicherst du den Transfer und die Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse auf deine individuelle Situation.

## Teilnehmer:innenkreis

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, Manager:innen, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie alle Verantwortungsträgerinnen und Verantwortungsträger, die ihre Gesundheit, Energie, Klarheit und Umsetzungskraft aktiv stärken – und ihre berufliche wie persönliche Zukunft bewusst und nachhaltig gestalten wollen. Ohne Biohacking. Ohne radikale Lebensumstellung. Mit einem System, das wirklich hält.

## 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

### Arno Marx

Ich helfe Führungspersönlichkeiten,  
langfristig gesund und leistungsfähig  
zu bleiben – mit wissenschaftlich



fundierten Longevity-Prinzipien, die im realen Führungsalltag funktionieren.

Als Longevity Coach verbinde ich aktuelle Erkenntnisse aus Gesundheits- und Langlebigkeitsforschung mit alltagstauglicher Umsetzung. Nach über 20 Jahren Führungserfahrung und einer eigenen gesundheitlichen Krise weiß ich: Gesundheit ist kein Privatthema, sondern eine Lebens- und Führungsfrage.

Mein Ansatz ist ganzheitlich, pragmatisch und individuell – mit klarer Struktur, realistischen Schritten und dem Fokus auf nachhaltige Lebensstilveränderungen.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
max. 12 Teilnehmer:innen

### Termine & Orte

#### 05.-06.11.2026

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Leonardo Hamburg Altona

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 05.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 06.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 17.-18.02.2027

München

#### Veranstaltungsort

Holiday Inn München Westpark

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 17.02.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 18.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 26.-27.04.2027

Köln/Niederkassel

#### Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 26.04.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 27.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 22.-23.09.2027

Frankfurt a. M./Oberursel

#### Veranstaltungsort

Parkhotel am Taunus

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 22.09.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 23.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42845](http://www.haufe-akademie.de/42845)

## Teilnahmegebühr

€ 1.990,- zzgl. MwSt.

€ 2.368,10 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/42845](http://www.haufe-akademie.de/42845)

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)