

# 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

Menschen dabei zu begleiten, neue Perspektiven zu entwickeln, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und realisierbare Wege der Umsetzung zu gehen – dafür setze ich gerne meine Energie ein. Mit fachlicher Expertise und systemischer Perspektive begleite ich Menschen in ihren Veränderungsprozessen. Methodische Vielfalt, konsequente Praxisorientierung und eine wertschätzend-neugierige Haltung sind Kennzeichen meiner Arbeit. In meinen Workshops und Trainings verbinde ich klare Struktur mit einer gewissen Leichtigkeit und Humor, sodass geschützte Lernräume entstehen, in denen Austausch, Ausprobieren und persönliches Wachstum möglich werden.



### Arnulf Krandick

Ich schaffe einen geschützten Raum, in dem Wissen Bedeutung bekommt: anregend, individuell und nachhaltig bereichernd. Wissen kann man heutzutage aus der KI beziehen, handlungswirksam wird es erst im Abgleich mit den eigenen Erfahrungen und dem Austausch mit



### 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

anderen. Dafür Sorge ich - mit kurzen Impulsen, die bewegen.

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.-19.08.2026

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

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

#### 05.-06.11.2026

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

#### 12.-13.11.2026

Düsseldorf

#### Veranstaltungsort

Novotel City West

#### Tage & Uhrzeit

#### 16.-17.11.2026

Frankfurt a. M.

#### Veranstaltungsort

Adina Hotel Frankfurt Neue Oper

#### Tage & Uhrzeit

#### 03.-04.12.2026

Nürnberg

#### Veranstaltungsort

Congress Hotel Mercure an der

Messe

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

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

**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

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/7818](http://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](http://www.haufe-akademie.de/7818)

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)

# 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

Menschen dabei zu begleiten, neue Perspektiven zu entwickeln, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und realisierbare Wege der Umsetzung zu gehen – dafür setze ich gerne meine Energie ein. Mit fachlicher Expertise und systemischer Perspektive begleite ich Menschen in ihren Veränderungsprozessen. Methodische Vielfalt, konsequente Praxisorientierung und eine wertschätzend-neugierige Haltung sind Kennzeichen meiner Arbeit. In meinen Workshops und Trainings verbinde ich klare Struktur mit einer gewissen Leichtigkeit und Humor, sodass geschützte Lernräume entstehen, in denen Austausch, Ausprobieren und persönliches Wachstum möglich werden.



### 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

**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

**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

**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

**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

**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

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32013](http://www.haufe-akademie.de/32013)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.  
€ 1.892,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/7818](http://www.haufe-akademie.de/7818)

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)