

Selbstregulation und mentale Stärke als Leadership-Boost

ZfU International Business School

04.03.2027 bis 05.03.2027 in Thalwil
14.10.2027 bis 15.10.2027 in Thalwil

Selbstregulation – der «unsichtbare Hebel» verwandelt gute Führung in exzellente Leadership-Performance. In einer Welt, die durch Geschwindigkeit, Komplexität und KI geprägt ist, entscheidet die Fähigkeit zur inneren Steuerung über Klarheit, Wirksamkeit und nachhaltigen Führungserfolg. Teams arbeiten hybrid, Rollen verschieben sich, Erwartungen steigen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Orientierung, Stabilität und psychologischer Sicherheit. In diesem Umfeld wird Selbstregulation und mentale Stärke zur Schlüsselkompetenz moderner Führung. Wer sich selbst führen kann, führt andere souveräner. Mentale Stärke, emotionale Stabilität, fokussierte Selbststeuerung und

agile Methoden aus dem New Leadership bilden die Grundlage für wirksame und moderne Führung, insbesondere in komplexen und dynamischen Kontexten.

Dieses zweitägige Intensivseminar ist ein Leadership-Boost und vermittelt wissenschaftlich fundierte Grundlagen und praxiserprobte Instrumente, um Selbstregulation und mentale Stärke gezielt aufzubauen. Für eine moderne und wirksame Führung.

Besonderer Mehrwert

Das Seminar verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und moderner Leadership-Praxis mit den Anforderungen einer zunehmend digitalen und KI-geprägten Arbeitswelt. Im Fokus stehen direkt anwendbare Instrumente, hohe Praxisorientierung sowie ein nachhaltiger Transfer in den beruflichen Führungsalltag.

CHF 2'980.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Inklusive

- Pausenverpflegung
- Digitale Dokumentation
- Mittagessen

Referenten



Katrin Greßer

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themen

Führung im Spannungsfeld von Transformation und KI

- Aktuelle Entwicklungen und Auswirkungen auf die Führung
- Digitale Beschleunigung und mentale Belastung
- Selbstregulation, mentale Stärke und New Leadership als Future Skill

Mehr als Selbstkontrolle – Selbstregulation verstehen

- Neurobiologische Grundlagen («heisses» und «kühles» System)
- Impulssteuerung und Belohnungsaufschub
- Somatische Marker und innere Dialoge
- Das A–Z einer gesunden Selbstregulation

Emotionen wirksam regulieren

- Emotionale Muster erkennen
- Strategien zur Emotionsregulation und Umgang mit Stress und Druck
- Die Dopamin-Falle oder: Warum wir lieber Mails checken, statt Grosses zu bewegen
- Denkstopp-Technik und positives Framing

Fokus und Energie gezielt steuern

- Umgang mit digitaler Reizüberflutung
- Konzentration in komplexen Umfeldern
- Persönlicher Selbstregulations-Plan

Psychologische Sicherheit als Führungsaufgabe

- Wie sicher ist sicher?
- Vertrauen und Stabilität im Wandel fördern

Persönlichkeiten verstehen

Personen kennen verstehen

- Als Leader sich selbst und andere besser verstehen
- Kernpersönlichkeit und Personas
- Motive kennen und verstehen
- Exkurs: Umgang mit narzisstischen Tendenzen und Motivstrukturen
- Exkurs: Berauschende Arbeitswelt

Future Skills für moderne Führung

- Future Skills: Wie KI die Führungskräfte herausfordert
- AI Fluency/KI-Kompetenz und neue Rollenbilder

Leadership & mentale Stärke im komplexen und dynamischen Umfeld

- Entscheidungen unter Ambiguität treffen
- Mentale Klarheit statt operativem Aktionismus
- Hoffnung und Orientierung geben
- Erfolgsfaktoren: Agilität, Resilienz und Selbstregulation
- Inspiration: Lass dir auf die Sprünge helfen!
- Entscheidungen bewusst treffen: Mut machen und Mut bewirken
- Just slowly: Ohne Stress produktiv sein

Von- und miteinander Lernen: Fragen, die Führungskräfte aktuell bewegen –Transfer in den Führungsalltag

- Erste-Hilfe-Notfall-Kit
- Persönlicher 60-Tage-Leadership-Boost

Nutzen

- Sie verstehen die neurobiologischen Grundlagen von Selbstregulation und Stressverarbeitung.
- Sie erkennen Ihre individuellen Reaktionsmuster unter Druck.
- Sie regulieren Emotionen und Impulse bewusster und wirksamer.
- Sie treffen klarere Entscheidungen in unsicheren Situationen.
- Sie stärken Ihre mentale Stärke, Widerstandskraft und Resilienz.
- Sie fördern psychologische Sicherheit und Stabilität in Ihrem Team.
- Sie nutzen Selbstregulation, mentale Stärke und New Leadership als strategischen Hebel für nachhaltige Führung.
- Sie setzen agile Methoden aus dem New Leadership ein.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Unternehmer, Geschäftsführer, Führungskräfte aller Ebenen, Projekt- und Programmverantwortliche, Bereichs- und Teamleitungen, HR-Verantwortliche, Coaches, Berater sowie an Menschen, die Veränderungs- und Transformationsprozesse aktiv gestalten und begleiten.

Arbeitsmethode

Das Seminar verbindet fundierte Wissensimpulse aus Neurowissenschaft und Psychologie mit praxisnahen Übungen, Selbstreflexion und interaktivem Erfahrungsaustausch. Die Teilnehmer arbeiten mit Methoden zur Emotions- und Stressregulation, Perspektivwechseln, Peer-Coaching sowie kreativen Selbstregulationsansätzen und entwickeln einen konkreten Transferplan für die nachhaltige Umsetzung im Führungsalltag.

Als Seminarunterlage erhalten Sie das Buch *«Ist das Hirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen»* von Lutz Jäncke.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

Mehr Informationen und Anmeldung