

# Trainings

## Stresskompetenz & Selbstmanagement

Dieses Training richtet sich an alle, die in belastenden Phasen nicht im Autopilot steckenbleiben wollen.

- Stressmuster erkennen: Trigger, Antreiber, Stressbiografie
- gesunde Selbstführung unter Druck: Fokus, Priorisierung, Micro-Habits
- Umgang mit Überforderung, Grübelschleifen, Erwartungsstress
- Transfer in den Alltag: Praxisnahe Tools, Routinen und mentale Check-ins

drei Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
inkl. Workbook & Support per Mail

480 €

## Healthy Performance – Energie- & Ressourcenmanagement

Dieses Training unterstützt Menschen, die viel Verantwortung tragen und nachhaltig leistungsfähig bleiben wollen

- persönliches Energieprofil & Leistungskurven
- Erholungsfenster, Pausenkultur, digitaler Detox-Fokus
- Mental Load reduzieren, Grenzen setzen, Erwartungsmanagement
- Regenerationsroutinen & Energie-Rituale

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
inkl. Workbook & Support per Mail

620 €

## Resilienz als Haltung

Dieses Training hilft, innere Stärke und Widerstandskraft zu entwickeln, um auch in Unsicherheit oder Wandel stabil zu bleiben.

- Resilienzfaktoren (Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerk, Zukunftsorientierung)
- Kontrollkreise (Circle of Control/Influence)
- Umgang mit Rückschlägen & inneren Kritiker-Dialogen
- Sinn, Werte & Haltung als Kompass
- Rituale für mentale Widerstandskraft

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
+ eine Follow-Up-Session  
nach etwa 3 Monaten,  
inkl. Workbook & Support per Mail

780 €

## Emotional Mastery

Teilnehmende erkennen, welche Botschaften Gefühle transportieren, wie emotionale Trigger wirken und wie sie bewusst Einfluss auf ihre innere und äußere Reaktion nehmen können.

- Emotionswissen (Grundemotionen, Trigger, Botschaften von Gefühlen)
- Reiz-Reaktions-Management (vom Autopiloten in die Präsenz)
- Emotionsregulations-Tools: somatische Regulation, Atem, kognitive Strategien, Fokuswechsel
- Umgang mit Angst, Ärger, Druck und Unsicherheit

vier Sessions à 60 min  
im Abstand von 1-2 Wochen  
+ eine Follow-Up-Session  
nach etwa 3 Monaten,  
inkl. Workbook & Support per Mail

780 €