

Renate Freisler, Katrin Greßer

Selbstregulation & Mentale Stärke: Trainings erfolgreich leiten

**Das Praxisbuch für Coachs und Trainer:
Mit fertigen Seminarkonzepten und agilen Methoden
aus dem New Leadership für moderne Selbstführung**

managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell

Inhalt	3
Vorwort	9
Wichtiges zu Beginn	11
• Zielgruppe des Buches	12
• Nutzen dieses Buches	13
• Wie dieses Buch aufgebaut ist	14
1. Wissensinput	22
Selbstregulation. Mentale Stärke. New Leadership.	24
Warum ist Selbstregulation eine Schlüsselkompetenz?	26
• Digitaler Stress und Selbstregulation	27
• KI, Transformation und die tektonische Verschiebung der Arbeitswelt	29
• Selbstregulation im agilen Umfeld	31
• Leader und Leaderinnen müssen durch multiple Krisen führen	33
Selbstregulation verstehen	36
• Definition von Selbstregulation	36
• Die Selbstregulationstheorie	37
Alles Neuro oder was?	46
• Neurowissenschaftliche Grundlagen und ihre praktische Bedeutung	46
• Neurotransmitter, die chemischen Botschafter im Gehirn	47
• Wechselbeziehung: Das „heiße“ und das „kühle“ System	48
• Zwei Systeme, ein Team	49
• Süßes, der Turbo für Stimmung und Energie	50
• Gesundheit, ein Lebenselixier	51

Das Phänomen der Beschleunigung.....	53
Psychologische Sicherheit	55
• Vorteile eines psychologisch sicheren Arbeitsplatzes	56
• Psychologische Sicherheit und die Auswirkungen auf die Performance	57
• Reden ist Gold! Das Paradox	58
• Psychologische Sicherheit ist Führungsaufgabe	58
• Alle Menschen im Unternehmen tragen Verantwortung	60
Persönlichkeit verstehen	61
• Big-Five-Charaktereigenschaften	61
• Eigene Charaktereigenschaften kennen und leben.....	72
• Kern-Persönlichkeit und Personae	73
• Vier Ebenen der Persönlichkeit.....	73
• Was erfolgreiche Führungskräfte gemeinsam haben?	76
• Als Leader und Leaderin der Zukunft sich selbst und andere besser verstehen	76
Motive kennen und erkennen	78
Umgang mit narzisstischen Tendenzen und Motivstrukturen	81
• Größenselbst und Größenklein.....	83
• Narzissmus-Dimensionen	84
• Chancen und Risiken	85
• Sind weibliche Führungskräfte anders?	87
• Von bedeutenden Unternehmensführer:innen und anderen.....	88
• Der Dunning-Kruger-Effekt	91
• Berausende Arbeitswelt: Alkohol und Drogen in der Chefetage	92
2. Praxisteil: Der Trainingsfahrplan	96
Die Trainingskonzeption.....	98
• Zielgruppen der Trainings	99
• Ziele der Trainings	100
• Zeitstruktur	101
• Umsetzungsgestaltung	101
Gesamtübersicht.....	104

Tag 1: Für alle Menschen in der Organisation	106
Vorbereitung	107
Ankommen.....	109
• Eröffnung: Begrüßung, Agenda, Organisatorisches	109
• Check-in mit Bedürfniskarten & Kennenlernen	114
Regulieren statt kontrollieren.....	118
• Warum Selbstregulation mehr ist als Selbstkontrolle	118
• Selbstregulations-Story	121
• Atemübung: 47-11	124
• Impulssteuerung und Belohnungsaufschub	127
• Selbsteinschätzung: Selbstregulationsfähigkeit	132
Emotionen verstehen.....	135
• Sieben Grundemotionen	135
• Körper- und Fantasiereise	139
• Emotionsregulation: Theorie & Mini-Tool ALI	146
Kompetenzen: Selbstregulation	151
• Kompetenzen für selbstreguliertes Handeln stärken	151
• Praxisübung: Vagusnerv aktivieren	156
• Fokus als Strategie.....	160
Transfer: Persönlicher Selbstregulations-Aktionsplan	166
Tagesabschluss: Mini-Catwalk-Show.....	169
Tag 2: Selbstregulation & Mentale Stärke für Führungskräfte.....	172
Vorbereitung	173
Eröffnungsrunde, Begrüßung, Agenda	173
• Ernte aus Tag 1: Das „UND“-Prinzip	177
• Interaktive Vorstellungsrunde: Wandel-Kompass (bei Training ohne Tag 1)	179
Impuls: Hoffnung als Navigationskraft in Zeiten der Transformation.....	181

Psychologische Sicherheit fördern	185
Future Skills: Wie KI Führungskräfte herausfordert.....	190
• Der Mensch macht den Unterschied – auch in der digitalen Welt....	190
• Wie Künstliche Intelligenz Führungskräfte herausfordert.....	195
• Emotionsregulation: Innere Bilder als Future Skill	202
Leadership & Mentale Stärke im komplexen und dynamischen Umfeld	206
• Erfolgsfaktoren: Agilität, Resilienz und Selbstregulation	206
• Inspiration: Lass Dir auf die Sprünge helfen	209
• Entscheidungen bewusst treffen: Mut machen und Mut bewirken..	212
• Just slowly: Ohne Stress produktiv sein.....	215
Von und miteinander lernen: Fragen, die Führungskräfte bewegen ...	219
Es ist bewiesen: Körper und Geist regulieren sich gegenseitig.....	222
Abschlussübung: Leadership-Transfer – vom Denken ins Tun.....	225
Follow-up	228
Ankommen	229
• Eröffnung: Begrüßung, Agenda, Organisatorisches	229
• Check-in: Selbstregulationskurve – zwischen Höhenflug und Durchhänger.....	231
Refresh: Mikro-Übungen für Selbstregulation & Mentale Stärke	235
Big-Five-Charaktereigenschaften: Persönlichkeit entwickeln	242
Emotionsregulation: Vertiefung	247
• Positivity Ratio: Check-up zur Stimmungslage.....	247
• Emotionen regulieren: 4-Schritte-Quick-Check	250
Selbstmanagement-Techniken	255
• Kraft der Pause: Stille als Strategie	255
• Umgang mit Ablehnung und der Mut zum Bitten	259
• Praxisübung: Emotionsregulation bei unangenehmen Gefühlen	264
• Distanzierung und Perspektivwechsel	269
Transfer & Abschlussrunde: Energie tanken & Umsetzung gestalten ..	273

Transfer und Nachhaltigkeit.....	278
Das A bis Z einer gesunden Selbstregulation	279
60-Tage-Leadership-Boost: Selbstregulation & Mentale Stärke in Aktion.....	280
Tipps von Superwoman.....	283
Ressourcen: Reflexionsblätter, Anleitungen, Handouts	285
3. Zusatz-Material	286
• Das Zusatzmaterial.....	288
• Agile Welle und Führung im Zeitalter von KI (Impuls).....	289
• Aktivierende (Kurz-)Übungen für mehr Selbstregulation	292
• Aufmerksam sein und den Fokus bewusst steuern	301
• Blinder Fleck – und die Chance im Feedback entdecken (Impuls) ..	306
• Denkstopp-Technik und positives Framing	308
• Die Dopamin-Falle oder: Warum wir lieber Mails checken, statt Großes zu bewegen (Impuls).....	311
• Emotionsdifferenzierung: Mit der Lupe auf Gefühle schauen	313
• Emotionsrad	317
• Erste-Hilfe-Notfall-Kit	321
• Gedanken-Karussell mit Achtsamkeit stoppen	322
• Intuition trifft Strategie: Spontane Reaktionen reflektieren und lenken	325
• Kreative Mini-Selbstregulationsmethoden.....	333
• (Ver-)Lernen als Superkompetenz (Impuls)	339
• Narzissmus: Selbst- und Fremdbild reflektieren	342
• Psychologische Sicherheit erleben und reflektieren: Wie sicher ist sicher?.....	344
• Selbstmitgefühls-Marktplatz: Peer-Lernen in offener Struktur	347
• Shit happens und heiter scheitern!	354
• Slacktime: Mit absoluter Offenheit die Produktivität fördern	358
• Vom Fehlschlag zum Welterfolg oder: Zum Umgang mit Ablehnung (Impuls).....	362
• Zeit zurückerobern und Erinnerungen bewusst gestalten.....	364

- Zukunftskompetenzen für unternehmerisches Denken (Impuls) ... 367
- Zusammenarbeit mit Empathie und Feingefühl (Impuls) 369
- Zwölf Lieblingsprobleme371

TOOLBOX: Selbstregulation & Mentale Stärke 373

Weiterführende Literatur und Quellen 378

Stichwortverzeichnis 382



Download-Ressourcen

Eine Übersicht über die Download-Ressourcen, Handouts, Reflexions- und Übungsblätter befindet sich auf Seite 285. Die Toolbox auf Seite 373 ff. ermöglicht eine direkte Zuordnung zu den einzelnen Trainingsmodulen und -übungen, die im Buch beschrieben sind.

Wichtiges zu Beginn

Dieses Buch enthält wertvolle Wissensinputs, vielfältige Impulse, inspirierende Anregungen, praxiserprobte Tools und Methoden sowie wirksame Strategien, wie Selbstregulationstrainings für Mitarbeitende, Führungskräfte und Teams abwechslungsreich und inspirierend gestaltet werden können. Ein klarer Fokus liegt auf Future Skills, Selbstreflexion, persönlichem Wachstum und dem Entwickeln der Leadership-Kompetenz Selbstregulation, was das Buch besonders wertvoll macht.

Das Buch bietet umfangreiche Trainingsleitfäden für Mitarbeitende und Führungskräfte sowie einen Tag als Follow-up-Workshop. Ergänzendes Zusatzmaterial liefert weitere Ideen für variantenreiche, aufbauende Trainings, Kurz-Workshops und individuelle Leadership-Coachings – inklusive einer Toolbox, die es Dir leicht macht, ganz individuelle Trainings für Deine Zielgruppe zu gestalten.

Du kannst mit den Inhalten komplette Trainings gestalten oder Dir einzelne Anregungen als wertvolle Ergänzung zu Deinem bestehenden Portfolio sowie für Coachings holen. Vielleicht springst Du auch direkt in Dein Lieblingskapitel, um für Dich selbst Übungen auszuprobieren oder Dir einen Überblick über die Future Skills zu verschaffen.

Die Wissensorientierten beschäftigen sich vielleicht zuerst mit dem neurobiologischen Teil zum Gehirn, den New-Leadership-Impulsen, dem Big-Five-Persönlichkeitsmodell oder eignen sich inhaltliches und methodisches Know-how an. Mit inspirierenden interaktiven Methoden, Reflexionen, Distanzierungstechniken, Mentaltraining, inneren Bildern und vielen Micro-Übungen gelingt es, die Trainings so zu gestalten, dass die Teilnehmenden ihre Selbstwirksamkeit stärken und in der Praxis erfolgreich agieren. Lernen heißt zwar, Wissen aufzubauen, Erfahrungen und Erkenntnisse zu ermöglichen, mindestens ebenso wichtig ist es allerdings, ins Tun zu kommen.

KI-Impulse, kreative Fragen, inspirierende Prompts und Rollenbilder sowie ein 60-Tage-Leadership-Boost runden das Konzept ab.

Der Effekt: Die Teilnehmenden und Du selbst profitieren von diesen Konzepten. Wir Menschen lernen am Modell. Und Trainerinnen und Trainer, die Selbstregulation vorleben, werden zu inspirierenden Vorbildern.

Zielgruppe des Buches

Dieses Buch richtet sich an ALLE, die ihre Selbstregulationsfähigkeit ausbauen und so Resilienz, persönliche Wirksamkeit und die Zusammenarbeit im Team nachhaltig stärken wollen. Angesprochen sind insbesondere folgende Zielgruppen:

1. **Trainierende und Coachs:** Es basiert auf erfolgreich erprobten Konzepten und bietet fundierte Grundlagen, vertieftes Wissen, KI-Impulse und praxisnahe Methoden, um drei komplett ausgearbeitete Trainingstage für Präsenz- oder Online-Formate zu gestalten. Mit dem Zusatzmaterial können auch über drei Tage hinaus individuelle In-house-Trainings konzipiert sowie Leadership-Coachings durchgeführt werden.
2. **Führungskräfte und HR-Experten:** Für Leader und Leaderinnen bietet das Buch umfangreiche Impulse und Tools, um in herausfordernden Situationen souverän zu bleiben und New Leadership zu leben. Sie sind Vorbild für ihre Teams und Multiplikatoren in der Organisation. Wirkung erzielen sie durch gezielten Know-how-Transfer und das Gestalten von förderlichen Rahmenbedingungen in Workshops, Mitarbeitergesprächen sowie im täglichen Miteinander.
3. **Menschen in der Transformation:** Dieses Buch lädt dazu ein, sich selbst besser kennenzulernen, Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren und aktiv an persönlichen Zielen zu arbeiten sowie innere Stärke, Fokus und mentale Klarheit zu gewinnen. Die Selbstreflexionen und Übungen enthalten zahlreiche Anleitungen zur Reflexion sowie konkrete Anwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Techniken. Mithilfe von KI-Tools ermöglichen die Übungen ein wertvolles Selbstcoaching.
4. **Teams, die sich gemeinsam entwickeln wollen:** Teams wiederum erhalten Unterstützung, ihre kollektive Selbstregulationsfähigkeit zu stärken und mit mentaler Klarheit die Zusammenarbeit, Resilienz und Zielerreichung nachhaltig zu verbessern. Die praxisnahen Übungen und Methoden lassen sich direkt mit dem Team und in moderierten Workshops oder Teamcoachings einsetzen. Sie fördern gegenseitiges Verständnis, stärken das Vertrauen und helfen auch in herausfor-

dernden Situationen, konstruktiv und lösungsorientiert zu agieren und damit die Zusammenarbeit positiv zu transformieren.

Nutzen dieses Buches

Vom Wissen ins Tun: Selbstregulation & Mentale Stärke

Dieses Buch ist kein klassisches Fachbuch. Es ist ein praxiserprobter Trainingsfahrplan für Leadership-Trainierende, Coachs, HR-Experten und Führungskräfte, die Wirkung erzielen, statt nur Theorie sammeln zu wollen. Es liefert Struktur, Sicherheit und Inspiration, um Trainings zur Selbstregulation modern, professionell, effizient und erlebnisorientiert zu gestalten – mit allem, was ein wirksames Leadership-Training aus einem Guss braucht, egal ob im Präsenztraining, online oder hybrid.

Dieses Buch spart Dir viele Stunden und Tage Konzeptionszeit und liefert einen kompletten 3-Tages-Fahrplan inklusive Online-Variante und 60-Tage-Transferplan. Es vereint Trainingskonzept, Praxisleitfaden und Inspirationsquelle für alle, die Selbstregulation & Mentale Stärke als Future Skill in Führung und Teamarbeit wirkungsvoll vermitteln wollen.

Ein durchdachtes Konzept, das Lernen, Anwenden und Dranbleiben zu einer zusammenhängenden Experience macht. Vom Lesen zum Inspirieren-Lassen, vom ersten Trainingstag bis zum Praxistransfer.

Sofort-Effekte und direkter Mehrwert

- ▶ **Konzept mit Trainingsfahrplan aus der Praxis:** detaillierte Ablauf-/Regiepläne für zwei Trainingstage plus Follow-up-Tag mit Varianten und Alternativen.
- ▶ **Innovative und variantenreiche Impulse und Inputs:** sofort einsetzbar für Vorträge, (Mini-) Workshops und Trainings.
- ▶ **Modularer Trainingspfad:** flexible Bausteine für Einsteiger- und Vertiefungstrainings, leicht kombinierbar nach Zielgruppe, Zeit und Trainingszielen.
- ▶ **Konkrete Gestaltungsempfehlungen** für psychologische Sicherheit im Training und Coaching: So werden Lernräume zu sicheren Entwicklungsräumen für die Teilnehmenden.
- ▶ **57 interaktive Reflexionen, Handouts und Canvas-Vorlagen:** sofort einsetzbare Materialien mit klaren Anleitungen, Tipps und Techniken; Leitfragen für Selbst- und Gruppenreflexion; strukturierte Canvas-Formate mit einem direkten Transfer, der die Nachhaltigkeit sichert.

- ▶ **Toolbox:** ein inspirierendes und flexibles Trainingswerkzeug, das die Planung erleichtert und im Handumdrehen sofort einsetzbare Impulse, Übungen und Reflexionen auch für individuelle Inhouse-Trainings und Mini-Workshops liefert.
- ▶ **51 Übungen:** Mini-, Medi- und Maxiübungen für unterschiedliche Tiefen im Training.
- ▶ **60-Tage-Leadership-Boost:** Transferfahrplan für nachhaltiges Umsetzen.
- ▶ **KI-Impulse und Prompts** für die schnelle und variantenreiche Individualisierung mit KI, um z.B. Kundenwünsche zielgerichtet zu erfüllen oder neue und ungewöhnliche Perspektivwechsel zu entdecken.

Jeder der drei Trainingstage lässt sich bei Bedarf flexibel auf jeweils anderthalb oder zwei Tage ausweiten, sodass fünf bis sechs Trainingstage durchführbar sind. Denn wenn für Austausch, Vertiefung und ergänzende Varianten der Übungen mehr Raum eingeplant wird, entsteht ganz einfach ein mehrtägiges, intensives Training mit spürbar größerem Transfer- und Praxiseffekt. Die im Download bereitstehende Toolbox ist perfekt, um Bausteine schnell zu filtern und zu kombinieren und in wenigen Minuten ein passgenaues Training zusammenzustellen.

Die Inhalte basieren auf unseren bewährten und praxiserprobten Konzepten, die kontinuierlich an neueste wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst werden. Sie sind darauf ausgelegt, ein Bewusstsein zu schaffen, Wissen zu vermitteln, Perspektivwechsel anzuregen, bewusst zu reflektieren und nachhaltige Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Damit von Anfang an eine gute Orientierung möglich ist, hier einige Hinweise zum Aufbau des Buches.

Übersicht über Kapitel und Themen

- ▶ **Wissensteil:** Dieser Teil liefert viele Hintergründe zum Thema „Selbstregulation & Mentale Stärke“. Uns ist es wichtig, dass die Trainierenden auf einen umfangreichen und tiefen Wissensschatz zurückgreifen können.
- ▶ **Praxisteil:** Dieser beinhaltet den detaillierten Trainingsfahrplan, der Schritt für Schritt durch die Einheiten führt.

- Tag 1: Selbstregulation & Mentale Stärke für ALLE Menschen in der Organisation
- Tag 2: Selbstregulation & Mentale Stärke für Führungskräfte
- Tag 3: Follow-up
- ▶ **Transfer und Nachhaltigkeit:**
 - A – Z einer gesunden Selbstregulation: ein Überblick.
 - Der 60-Tage-Leadership-Boost: Selbstregulation & Mentale Stärke in Aktion.
 - Tipps von Superwoman
 - Ressourcen und mehr: Reflexionsblätter, Anleitungen, Handouts
- ▶ **Zusatzmaterial:** praxisnahe Selbst- und Gruppenreflexionen, Übungen, Storytelling, Impulse und Tools, um die Trainingskonzepte individuell auf die eigenen Bedarfe bzw. Kundenwünsche anzupassen. Die Materialien sind flexibel einsetzbar, um die Trainings lebendig und abwechslungsreich zu gestalten. Sie eignen sich auch für weitere Follow-up-Workshops und individuelle Leadership-Coachings und zielgruppenspezifische Inhouse-Konzeptionen.
- ▶ **Toolbox** Selbstregulation & Mentale Stärke: für innovative Trainingsformate, Workshops, Leadership- und Selbstcoachings.
- ▶ Probier's doch mal mit KI: Kreative und methodische Impulse (nur im Download).
- ▶ Weiterführende Literatur- und Quellenangaben.
- ▶ Stichwortverzeichnis.



Orientierung Trainingstage

Zu jedem Trainingstag gibt es einen Trainingsfahrplan (Download in Word- und Excel-Form). Die einzelnen Lerneinheiten der Trainingstage sind detailliert beschrieben und aufgeteilt in:

- ▶ **Inhalt:** Thema der Lerneinheit.
- ▶ **Ziel:** Was soll in dem jeweiligen Kapitel erreicht werden?
- ▶ **Zeitangabe:** Wie viel Zeit ist eingeplant? (bei größeren Modulen mit Unterkapiteln)
- ▶ **Material:** Was genau wird benötigt?

Anschließend folgen eine kurze *Erläuterung* sowie eine ausführliche Beschreibung der *Vorbereitung* und des *Vorgehens*, ergänzt um methodische Hinweise und persönliche Erfahrungen der Autorinnen. Häufig werden *Varianten* angeboten, um das Training an die Zielgruppe anzupassen oder für Abwechslung zu sorgen. *Alternative Übungen und Methoden* bringen noch mehr Flexibilität für Trainierende und zeigen weitere Möglichkeiten, das Trainingskonzept anzupassen. *KI-Impulse* geben Ideen, wie die Übungen mit KI verändert oder ergänzt werden können. Außerdem

liefern sie Möglichkeiten für die Teilnehmenden, KI im Training oder als Transfertool zu nutzen – bis hin zum Selbstcoaching nach dem Training. Außerdem sind Beispielprompts für den KI-Einsatz im Training enthalten. In den *Literaturangaben* finden sich Infos zu Quellen, Büchern, Studien und Portalen.



Download

Für eine erfolgreiche Umsetzung steht umfangreiches Download-Material mit Anleitungen sowie interaktiv bearbeitbaren Reflexions- und Übungsblättern (Visualisierungen, Flipcharts und eine praktische Linkliste) zur Verfügung. Diese sind im Buch mit einem Download-Symbol gekennzeichnet. Der Download-Link ist in der hinteren Umschlagklappe bzw. auf Seite 2 in der E-Book-Variante zu finden, eine Übersicht der Materialien befindet sich auf S. 285.

Methoden

- ▶ **Wissensimpulse & neurobiologische Grundlagen:** klar strukturierter Input und Modelle zu Selbstregulation, New Leadership, Persönlichkeitspsychologie und Big Five, Narzissmus, Emotionen, Gehirn, Zukunftskompetenzen und psychologischer Sicherheit.
- ▶ **Selbst- und Gruppenreflexion:** strukturierte Fragen, Reflexionsphasen, Austausch, Praxistransfer.
- ▶ **Kleingruppenarbeit und interaktive Gruppenformate:** Co-Kreation, Perspektivwechsel, Walk & Talk, Gallery Walk und Marktplatz.
- ▶ **Partnerinterviews und Dialogrunden:** gegenseitiges Verstehen, Austausch und Vertiefung.
- ▶ **Interaktive und kreative Moderationsideen:** Bildkarten, Line-up, Kanban, Post-its zum Sammeln und Strukturieren, Brainstorming, visuelle Impulse.
- ▶ **Somatische und körperorientierte Methoden:** Bewegungseinheiten, Atemtechniken, Emotionsregulation mit Imagination, innere Körper- und Fantasiereisen, Praxisübungen für den Vagusnerv.
- ▶ **Kreative Mini-Selbstregulationsmethoden:** Gedankenparkplatz, Achtsamkeits-Labyrinth, Kreatives Journaling, Emotionale Farbreise.
- ▶ **Ungewöhnliche Methoden:** Eisschrank-Challenge, Superheldinnen-Modus, inneres Theater.
- ▶ **KI-Impulse:** KI-gestützte Reflexion und Beispiel-Prompts, digitale Lernportale.
- ▶ **Storytelling & Coaching-Tools:** praxisnahe Beispiele, Leadership-Coaching-Formate, Micro-Methoden.
- ▶ **Transfer- & Nachhaltigkeit:** 60-Tage-Leadership-Boost, Follow-up-Formate, digitale Fotodokumentation.

Wir passen unsere Inhalte und Methoden den Zielgruppen entsprechend an. Je nach Kundenbedarfe gehen wir mit den Teilnehmenden ins Freie oder laden zu Walk & Talk-Spaziergängen in einer verlängerten Mittagspause ein.

Präsentation, Handout, Fotodokumentation und Lernportal

Wir empfehlen, generell einen Methoden-Mix zu nutzen, um das Training lebendig zu gestalten, und nutzen deshalb neben Beamer, Flipchart, Moderationswänden sowie Post-its für die Gruppenarbeiten auch gerne die Natur. Die Teilnehmenden erhalten ein digitales Handout über unser Lernportal inklusive aller verwendeten Reflexionen und Videos zum Thema sowie ergänzt um eine Foto-Dokumentation im Nachgang mit Live-Einblicken, Fotos aus den Gruppenarbeiten und -übungen und Erinnerungen an das Training (wichtig: Bei Fotos bitte die Teilnehmenden im Vorfeld um Erlaubnis fragen). So bleibt das Training frisch und lebendig im Gedächtnis. Über unser Lernportal versenden wir alle 10 bis 15 Tage weitere Mini-Impulse zum Dranbleiben.

Ablauf-/Regiepläne

Ein schneller Überblick über alle Trainingstage ist auf den Seiten 104/105 zu finden. Vor jedem einzelnen Trainingstag informiert eine Übersicht über die Zeiten sowie die einzelnen Inhalte, Lerneinheiten und Übungen (siehe S. 106, 172 und 228). Ergänzend stehen im Download-Bereich bearbeitbare Word- und Exceldateien als Ablaufpläne bereit.

Medien & Material

- ▶ Notebook, Multimediawand/Display oder Beamer für die Informations- und Wissensvermittlung.
- ▶ Zwei bis vier Moderationswände/Whiteboards, nutzbare Post-it-Haftflächen an Wänden für die Gruppenarbeiten.
- ▶ Zwei Flipcharts für die Agenda und für Brainstormings.
- ▶ Moderationskoffer mit ausreichend Stiften (pro TN mind. 1 Stift), Moderationskarten, Pinnnadeln, Brown Paper und Flipchart-Papier.
- ▶ Bewährt haben sich in vielen Trainings Post-its (DIN A6 und DIN A5). Diese sind flexibel auch bei Outdoorübungen einsetzbar, kombiniert mit Filzschreibern (Edding 1200).
- ▶ Reflexionsblätter/Schreibblöcke/Notizhefte für die Einzelarbeit und Selbstreflexion.
- ▶ Smartphone und Lautsprecher für die musikalische Untermalung.
- ▶ Gerne nutzen wir auch Motto- bzw. Postkarten als Einstieg in ein Thema oder für Tipps, die zugleich Give-aways für die Teilnehmenden sind.

Umsetzung als Online-Variante

Auch die Live-Online-Durchführung zeichnet sich durch einen gut gewählten Mix von Impulsen, praktischen Übungen, Erfahrungsaustausch und Themenbearbeitung in Breakout-Rooms sowie Selbstlern-Phasen aus. Wir arbeiten mit Video- und Audioverbindung und bei Bedarf mit dem Online-Lernportal Blink.it und Kajabi, das den Teilnehmenden mit einem persönlichen Zugang schon vor dem Workshop zur Verfügung steht und alle wichtigen Informationen enthält. So können sich die Teilnehmenden bereits auf den Workshop mit Podcasts, Artikeln zum Thema, Videos etc. einstimmen. Sie können Fragen stellen, Kommentare hinterlassen und selbst Buchtipps etc. einstellen.

Um die Teilnehmenden auf das Training vorzubereiten, erhalten sie das Reflexionsblatt „Wie ausgeprägt ist meine Selbstregulation?“ im Vorfeld über das Lernportal mit der Bitte, die Ergebnisse mit ins Live-Online-Training mitzubringen. Wir greifen dann die Ergebnisse in der entsprechenden Lerneinheit auf.

Ergänzend versenden wir über das Lernportal an die Teilnehmenden vor dem Training Fragen zu ihren Herausforderungen und Zielen. Wir werten die Antworten aus und passen die Konzeption entsprechend an.

Während des Online-Workshops finden die Teilnehmenden Anleitungen für Gruppenarbeiten ebenfalls im Lernportal. Nach dem Workshop stellen wir auch die Dokumentation über das Lernportal zur Verfügung. Es kann weiterhin genutzt werden, um wichtige Inhalte zu reflektieren oder diese downzuloaden.

Eine besondere Unterstützung bieten die integrierten KI-Funktionen in den Lernportalen: Die KI ist direkt auf die Kursinhalte trainiert und der AI-Chatbot beantwortet Fragen der Teilnehmenden individuell, schnell und verständlich. Dieses intelligente System unterstützt Lernende effizient und es entsteht ein interaktives Lernerlebnis, das den Wissenstransfer erleichtert, die Selbstreflexion fördert und den Transfer unterstützt.

Bei den Live-Online-Trainings empfehlen wir kürzere Lerneinheiten und regelmäßige Bildschirm-pausen sowie eine verlängerte Mittagspause mit Selbstlernzeit.

- ▶ Workshop-Zeiten: jeweils drei Stunden vor- und nachmittags.
- ▶ Alternativ: statt zwei Tagen, 4x4-Stunden-Workshops.
- ▶ Zeitlich flexibel bleiben, je nach Reflexions- und Gesprächsbedarf.

Nachhaltigkeit & Transfer

Nachhaltigkeit beginnt für uns schon bei der Auftragsklärung. Dafür nehmen wir uns ausreichend Zeit. Wenn Ziel und Zielgruppe klar sind, gehen wir in die Konzeption.

Um die Nachhaltigkeit des Trainings zu sichern, bieten wir ein anschließendes Transfercoaching und Follow-up-Workshops an. Außerdem erhalten die Teilnehmenden im Nachgang über das Online-Lernportal Blink.it/Kajabi regelmäßig Impulse, Tipps, Reflexionsfragen und Transferaufgaben, um an den Themen dranzubleiben.

Die Lernportale mit KI-Funktion empfehlen wir auch beim Präsenztraining. So entsteht ein Blended-Learning-Konzept, das für die Teilnehmenden einen großen Mehrwert bietet. Sie können im Nachgang ihre Fragen dem AI-Chatbot stellen und erhalten qualitativ hochwertige Ideen zum Umsetzen.

Begleitung der Teilnehmenden über die LeadershipBIBLIOTHEK 24/7

Alle Teilnehmenden unserer Trainings, Workshops und Coachings erhalten automatisch für sechs Monate einen Zugang zur LeadershipBIBLIOTHEK. Diese bietet einen interaktiven Wissensschatz zu allen Fragen rund um Führung und New Leadership, und zwar 24/7: Anleitungen, Tipps, Hilfestellungen, interaktive Wissensinputs, Videos, Transferaufgaben, Quizze, Podcasts, KI-Impulse und Selbstreflexionen, um optimal bei den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zu begleiten und zu unterstützen. Flexibel, ortsunabhängig und individuell.

► Weitere Informationen:

www.new-leadership-kompakt-campus.de/leadershipbibliothek-cooperationsmitgliedschaft-fuer-berater-trainer-coaches

Sprache & Anrede

Gendern: Gendergerechte Sprache ist immer wieder eine Herausforderung in Bezug auf Lesbarkeit vs. Gleichbehandlung. Wir haben überwiegend neutrale Formulierungen genutzt, die einen guten Lesefluss ermöglichen. Grundsätzlich nutzen wir die Schreibweise: Führungskraft, Mitarbeitende, Teammitglieder und Teilnehmende. Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Gründen der Lesefreundlichkeit abwechselnd die männliche und weibliche Form im Buch gewählt haben, z.B. die Trainerin, der Trainer.

Du oder Sie: Wir sehen uns alle als Kolleginnen und Kollegen – ob als Trainerin oder Coach, als Leader und Leaderin, als Individuum und als

Teammitglied oder mit Teilnehmenden in Workshops, mit Kunden und Klienten. Deshalb haben wir uns auch in diesem Buch für das offene Du entschieden.

Urheberrechtshinweise und Haftungsausschluss

Unseren Unterlagen fügen wir des Weiteren noch folgende Hinweise hinzu:

Urheberrechtshinweis: Beachte bitte, dass dieses Dokument urheberrechtlich geschützt ist. Du hast lediglich das Recht zur persönlichen Nutzung. Die Weitergabe an Dritte, die Vervielfältigung außer zum privaten Gebrauch, die Bearbeitung und die Veröffentlichung, z.B. im Firmen-Intranet oder im Internet, sind nicht gestattet und bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Urhebers bzw. Autors.

Haftungsausschluss: Alle Inhalte wurden mit Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte und Richtigkeit der Informationen, der angegebenen Quellen, insbesondere Internetquellen, sind die jeweiligen Autoren bzw. Informationsanbieter verantwortlich.

In diesem Buch kommen KI-gestützte Textbausteine zum Einsatz. Alle automatisch erzeugten Inhalte – im Rahmen der Publikationen von Katrin Greßer und Renate Freisler – wurden sorgfältig fachlich geprüft und sprachlich überarbeitet. Jede Passage wurde kritisch reflektiert und an den hohen Qualitätsanspruch dieses Buches angepasst, sodass alle Inhalte fundiert, praxisnah und professionell bleiben. Flipchart-Grafiken, die mithilfe von KI erstellt wurden, haben wir den professionellen Ansprüchen dieses Buches entsprechend erstellt.

Herzliches Dankeschön

Ein großes, herzliches Dankeschön an die Menschen im Verlag. Für die Offenheit, Zuverlässigkeit und das feine Gespür, mit dem unsere Ideen aufgenommen und weitergedacht werden. Für das Lektorat, das mit klarem Blick, Geduld und einem echten Sinn für Sprache diesem Buch den letzten Schliff verliehen hat. Für das wunderbare Grafikteam, das unsere Vorstellungen nicht nur umgesetzt, sondern mit Kreativität und Liebe zum Detail übertroffen hat. Ihr habt unsere Gedanken sichtbar gemacht mit einer Leichtigkeit und Professionalität, die einfach Freude macht.

Danke an all die Menschen, die wir auf ihrem Weg begleiten dürfen: beim Wachsen, beim Lernen, beim Entfalten. Und an alle, die uns dabei unter-

stützt haben: unsere Familien, Partner, Team, Kolleginnen und Kollegen. Ohne Euch wäre vieles nicht möglich gewesen.

Und wir sagen DANKE an Dich, liebe Leserin, lieber Leser. Vielleicht hältst Du gerade das erste Buch von uns in Händen. Vielleicht kennst Du schon unsere Bücher, Trainingskonzepte, Artikel und Micro-Learnings. Wie auch immer, Dein Interesse für dieses Thema und Deine Bereitschaft, Dich mit den Inhalten auseinanderzusetzen, bedeuten uns viel. Möge Dir dieses Buch Inspiration schenken, Klarheit geben und Dich dabei unterstützen, die Trainings-Teilnehmenden auf ihrem Weg wirkungsvoll zu begleiten. Schreibe gerne eine kurze Bewertung bei Amazon & Co. oder direkt an den Verlag. Das Feedback hilft anderen Interessenten bei ihrer Entscheidung, das Buch (hoffentlich) zu erwerben. 😊

Last but not least: danke an uns gegenseitig. Für das gemeinsame „Hirnen“, die lebendigen Dialoge und Diskussionen, die gegenseitige Wertschätzung, den kritischen Blick, die professionelle Zusammenarbeit und die Freude kurz vor der Abgabe an den Verlag, wenn beide sagen: „Das ist gut geworden!“ Und wir stolz sind auf das, was wir geschaffen haben. Das lässt jedes Projekt erst zu einem echten Herzensprojekt werden.

Herzlichst,
Renate & Katrin

Selbstregulation. Mentale Stärke. New Leadership.

In einer Zeit, in der Geschwindigkeit, Komplexität und Unsicherheit steigen, verlangt Führung mehr als Ziele, Prozesse und Kontrolle. Sie braucht Persönlichkeit, Klarheit und Gestaltungskraft. Mit „New Leadership. New Mind. Real Impact.“ öffnen wir die Türe in eine moderne Führungswelt.

„Leadership beginnt im Herzen
und nicht im Kopf.“
- Katrin Greßer -

Eine Führung, in der Menschen wachsen, das Potenzial sichtbar wird und Wirkung entsteht. New Leadership steht für eine Führungskultur, die sich vom reinen Managen verabschiedet und bewusst gestaltet.

Wer *New Leadership* lebt, fördert Eigenverantwortung, Motivation und Selbstorganisation des Einzelnen, im Team und in der Organisation, statt auf Kontrolle und Top-down zu setzen. Ziel ist es, die Menschen und die Organisation in die gute Zukunft zu führen.

New Mind beschreibt die innere Haltung, mit der Führung heute gelingt und wirkt. Es geht darum, Haltung zu zeigen, Lernfähigkeit zu leben, Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schärfen und bewusst mit Gedanken, Gefühlen und Zuständen umzugehen. Wer sein Denken und Fühlen steuert, behält in dynamischen Zeiten die Orientierung und eröffnet Räume, in denen Menschen und Teams sich entfalten können.

Real Impact ist das Ergebnis: Führung, die Wirkung erzeugt. Wirkung, die messbar ist im Teamengagement, in der Innovationsfähigkeit, in der Veränderungskultur.

Haltung, Klarheit und konsequentes Führen wirken hier deutlich stärker als reines Anwenden von Methoden. Sind Leader und Leaderinnen präsent, leben sie Selbstregulation und öffnen sie Räume statt zu blockieren, ist das ein Leadership-Boost.

Warum ist Selbstregulation so wesentlich? Weil Führung heute weniger über Kontrolle und mehr über innere Klarheit funktioniert. Wenn Führungskräfte ihre Energie, ihre Aufmerksamkeit, ihre Impulse steuern, dann erhöhen sie ihre eigene Wirksamkeit. Wenn sie innere Ruhe in

unsicheren Situationen bewahren, sind sie Vorbild für das Team und schaffen Stabilität im Wandel. Self-Leadership und Persönlichkeitsentwicklung sind somit integraler Bestandteil von New Leadership.

Selbstregulation ist keine Zusatzaufgabe, sie ist die Grundlage für Haltung, Gestaltungskraft und Wirkung.

Lasst uns eintauchen in die Schlüsselkompetenz der Zukunft: Selbstregulation & Mentale Stärke. Mit klarem Mindset gestalten, mit bewusster Selbststeuerung handeln und mit echter Wirkung nach außen sichtbar sein.

Praxisteil

Der Trainingsfahrplan





Tag 1: Für alle Menschen in der Organisation



	Vorbereitung	107
	Ankommen	109
09:00	• Eröffnung: Begrüßung, Agenda, Organisatorisches	109
09:15	• Check-in mit Bedürfniskarten & Kennenlernen	114
	Regulieren statt Kontrollieren.....	118
10:00	• Warum Selbstregulation mehr ist als Selbstkontrolle	118
10:20	• Selbstregulations-Story.....	121
11:05	• Atemübung: 47-11	124
11:15	• Impulssteuerung und Belohnungsaufschub	127
11:30	• Selbsteinschätzung: Selbstregulationsfähigkeit	132
	Emotionen verstehen	135
12:00	• Sieben Grundemotionen	135
13:30	• Körper- und Fantasiereise	139
13:55	• Emotionsregulation: Theorie & Mini-Tool ALI	146
	Kompetenzen: Selbstregulation	151
14:25	• Kompetenzen für selbstreguliertes Handeln stärken.....	151
15:20	• Praxisübung: Vagusnerv aktivieren	156
15:30	• Fokus als Strategie	160
15:50	Transfer: Persönlicher Selbstregulations-Aktionsplan	166
16:30	Tagesabschluss: Mini-Catwalk-Show.....	169

Kompetenzen: Selbstregulation

Kompetenzen für selbstreguliertes Handeln stärken



14:25 Uhr

Orientierung

Ziele

- ▶ Eigene Stärken und Entwicklungsfelder in der Selbstregulation erkennen.
- ▶ Fünf Kernkompetenzen benennen.
- ▶ Zwei Mikro-Übungen regelmäßig anwenden.

Zeit

- ▶ 40 Minuten

Material

- ▶ Flipchart/Whiteboard
- ▶ Karten „Kompetenzen für selbstreguliertes Handeln“ (mehrfach ausgedruckt)
- ▶ 5 Blätter mit Zahlen 1 bis 5 oder Kreppband
- ▶ Moderationskarten, Stifte
- ▶ Optional: Smartphones für KI-Impuls



Abb. 20: Beispielkarten zu den fünf Kernkompetenzen der Selbstregulation

Druckvorlagen der Karten im Download



Erläuterungen

Selbstregulation ist die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Verhalten bewusst zu steuern. Diese fünf Kompetenzen haben eine große Hebelwirkung:

1. **Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung:** Innere Signale früh erkennen.
2. **Kognitive Neubewertung:** Situationen neu und anders bewerten.
3. **Impulskontrolle:** Pause-Knopf zwischen Reiz und Reaktion nutzen.
4. **Emotionsverarbeitung:** Gefühle regulieren statt unterdrücken.
5. **Selbstmotivation:** Sinn erkennen und Energie lenken.

Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung

- **3-facher Atem-Check:** Drei tiefe Atemzüge nehmen, beim Ein- und Ausatmen alle Körperempfindungen wahrnehmen.
- **5-Sinne-Scan:** Fünf Sinneseindrücke (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) einzeln laut benennen.
- **Mini-Körperreise:** In 30 Sekunden gedanklich vom Scheitel bis zu den Zehen wandern und Spannungen lösen.

Kognitive Neubewertung

- **Perspektivwechsel:** Sich selbst die Frage stellen „Was würde eine neutrale Person (oder eine gute Freundin, ein guter Freund) in dieser Situation sagen (oder tun)?“ und die Antwort notieren.
- **Nutzen-Reframing:** Drei positive Chancen aus der aktuellen Situation laut formulieren.
- **Comic-Frame:** Die Szene als schnelle Strichzeichnung karikieren und danach den Humor-Effekt spüren.

Impulskontrolle

- **Pause-Knopf-Atmung (4-7-8-Atmung):** Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden Atem halten, acht Sekunden ausatmen; erst danach reagieren.
- **Impuls-Label:** Das aufkommende Gefühl innerlich benennen („Ärger“, „Ungeduld“), zehn Sekunden warten.
- **Finger-Lock:** Zeigefinger und Daumen verhaken, zehn ruhige Atemzüge zählen, dann lösen.

Emotionsverarbeitung

- **Temperatur-Switch:** Handgelenke unter kaltes Wasser halten, dabei drei tiefe Atemzüge durchführen.

- ▶ **Stimmungs-Journal:** Gefühl, Auslöser und Reaktion in drei Stichwörtern auf eine Karte schreiben.
- ▶ **Smile-Reset:** 60 Sekunden bewusst lächeln und die entstehende Stimmung wahrnehmen.

Selbstmotivation

- ▶ **60-Sekunden-Sinn:** Den Zweck der aktuellen Aufgabe in einem Satz formulieren.
- ▶ **Mini-Meilenstein:** Ein sehr kleines Teilziel festlegen und unmittelbar nach Erreichen abhaken.
- ▶ **Power-Pose:** Zwei Minuten aufrecht stehen, Arme hochstrecken, dann mit dem ersten Handlungsschritt starten.

Vorbereitung

Fünf DIN-A4-Blätter oder Kreppband mit den Zahlen von 1 bis 5 (von „Kann ich kaum“ bis „Sitzt schon gut“) als Bodenskala im Raum platzieren. Zwischen den Zahlen viel Platz lassen, damit die Teilnehmenden sich dort bewegen können. Das Flipchart gut sichtbar positionieren und mit „Selbstregulation-Skills“ beschriften. Karten „Kompetenzen für selbst-reguliertes Handeln“ auf einen Tisch legen. Wir empfehlen, die Karten mehrfach ausgedruckt mitzubringen und sie den Teilnehmenden mitzugeben. Außerdem leere Karten und Stifte auslegen, damit auch eigene Übungen ergänzt werden können.

Vorgehen

- ▶ **Einstieg Karten-Rating (5 Min.):** Jede/r sucht sich spontan zwei Kompetenzkarten aus.
 - Jeweils eine Karte für eine gering und eine Karte für eine stark ausgeprägte Kompetenz.
 - Die Karte mit seinem Namen beschriften und sie auf die Skala von 1 bis 5 („Kann ich kaum“ bis „Sitzt schon gut“) legen.
- ▶ **Mini-Impuls (10 Min.):** Kurzdefinition der fünf Kompetenzen am Flipchart visualisieren.
- ▶ **Partner-Reflexion & Mikro-Übung (15 Min.):**
 - Lerntandems tauschen sich zu stärkster und schwächster Kompetenz aus.
 - Karten umdrehen und je eine der drei Übungen sofort ausprobieren (z.B. 4-7-8-Atmung, Comic-Stopp).
- ▶ **Transfer-Blitzlicht (10 Min.):** Jede/r nennt eine 24-Stunden-Aktion, um die am geringsten ausgeprägte Kompetenz zu trainieren.

Intro

„Startet, indem ihr euch jeweils zwei Kompetenz-Karten aussucht. Nehmt eine Karte für eine Kompetenz, die bei euch schon stark ausgeprägt ist, und eine Karte für eine Kompetenz, die geringer ausgeprägt ist. Schreibt euren Namen oder euer Namenskürzel auf die Karten und platziert sie auf der Bodenskala von eins bis fünf: Eins heißt ‚Kann ich noch nicht so gut‘, Fünf ‚Kann ich supergut‘. Sobald alle Karten platziert sind, fasse ich kurz zusammen, was hinter den fünf Kompetenzen steckt.“

Den Teilnehmenden Zeit geben, um sich die passenden Karten auszusuchen, zu beschriften und auf der Skala zu platzieren.

„Diese fünf Kompetenzen sind die Hebel für selbstreguliertes Handeln. Ihr kennt sicher Momente, in denen der Autopilot übernimmt. Gedanken rasen, Emotionen kochen hoch oder die Motivation hat sich versteckt. Genau hier setzen die fünf Kompetenzen an.“

- ▶ **Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung:** Wenn ich innere Signale früh erkenne, ist es möglich, bewusster zu reagieren und rechtzeitig gegenzusteuern, bevor mich die Situation überrollt.
- ▶ **Kognitive Neubewertung:** Wenn ich Situationen aus einer neuen oder anderen Perspektive betrachte, erkenne ich neue Handlungsoptionen und kann konstruktiver entscheiden.
- ▶ **Impulskontrolle:** Wenn ich meinen eingebauten Pause-Knopf zwischen Reiz und Reaktion kenne, schaffe ich es, besonnen zu handeln, statt vor-schnell zu reagieren.
- ▶ **Emotionsverarbeitung:** Gefühle zu regulieren, anstatt sie zu unterdrücken, gibt mir die Möglichkeit, sie als Ressource zu nutzen und nicht von ihnen überrollt zu werden.
- ▶ **Selbstmotivation:** Wenn ich den Sinn in einer Aufgabe erkenne, kann ich meine Energie gezielt lenken und auch in herausfordernden Phasen am Ball bleiben.

Miteinander bilden diese Fähigkeiten ein starkes Fundament, um in komplexen und fordernden Situationen klar, gelassen und mit innerer Stärke zu handeln.

Bildet jetzt Zweier-Teams und sprecht darüber, welche Kompetenz bei euch stark und welche geringer ausgeprägt ist. Tauscht konkrete Situationen aus, in denen das sichtbar wird.

Dreht anschließend die Karten um und probiert direkt eine Mikro-Übung aus, die auf der Rückseite steht. Vielleicht die 4-7-8-Atmung für Impulskontrolle oder den Comic-Frame zum Neubewerten. Nehmt euch ein paar

Minuten, um den Effekt bewusst wahrzunehmen. Für den Austausch und das Ausprobieren habt ihr 15 Minuten Zeit. Falls ihr Ideen für eine alternative Übung habt, um diese Kompetenzen zu trainieren, notiert sie auf eine leere Karte auf dem Tisch. Überlegt zum Abschluss, welche dieser Übungen ihr nutzen wollt.“

Nach den 15 Minuten kommen die Teilnehmenden ins Plenum zurück.

„Mit einer Transferrunde schließen wir diese Einheit ab: Jede Person benennt eine konkrete 24-Stunden-Aktion, in der sie eine der Kompetenzen trainiert und welche Übung sie sich dazu ausgesucht hat. Die Aktionen werden im Raum visualisiert und bleiben sichtbar, so hat jede/r den nächsten Schritt klar vor Augen. Wer möchte, kann die Karten heute Abend gerne mitnehmen.“

Methodische Hinweise

- ▶ Partnerarbeit erhöht das Commitment zum Umsetzen.
- ▶ Mikro-Übungen verstärken die Wirkung und zeigen, dass Regulieren lernbar ist.

Alternative als KI-Übung

Eine Variante zu den Kompetenz-Karten ist diese KI-Übung:

- ▶ Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, einen bestimmten Satzanfang in drei Varianten zu erstellen. Die Ergebnisse werden anschließend in Kleingruppen diskutiert und die wichtigsten Ergebnisse im Plenum präsentiert.
- ▶ Voraussetzung für die Übung ist ein kostenfreier Account bei ChatGPT, Copilot, Gemini etc. Die Bezahlvarianten liefern qualitativ bessere Ergebnisse.
 - Prompt 1: „Ich nenne dir gleich einen Satzanfang. Vervollständige bitte den Satzanfang in drei Varianten. Variante 1: häufig genannte Aussage, Variante 2: sehr selten genannte Aussage, Variante 3: ungewöhnliche, verrückte Aussage. Der Satzanfang lautet: Welche wichtigen Kompetenzen sollte ich erlernen, um selbstregulierter zu handeln und mich weniger ständig selbst zu kontrollieren.“
- ▶ Die Teilnehmenden suchen sich eine der Ideen aus und lassen sich Methoden empfehlen.
 - Prompt 2: „Welche Techniken/Methoden empfiehlst du, um die Kompetenz [xyz einfügen] auszubauen? Nenne drei zur Auswahl.“
- ▶ Die Teilnehmenden lassen sich konkrete Tipps zum Transfer geben.
 - Prompt 3: „Gib mir drei konkrete Tipps, wie ich diese Methode regelmäßig anwende.“
- ▶ Hinweis: Die Prompts von den Teilnehmenden bei Bedarf anpassen lassen.



Kaffeepause
(15 Min.)

15:20 Uhr



Praxisübung: Vagusnerv aktivieren

Orientierung

Ziele

- ▶ Stressreaktionen regulieren und Nervensystem beruhigen.
- ▶ Beweglichkeit der Halswirbelsäule sanft mobilisieren.
- ▶ Selbstwahrnehmung für körperliche und emotionale Zustände stärken.

Zeit

- ▶ 10 Minuten

Material

- ▶ Stuhl
- ▶ Smartphone oder Timer

Erläuterungen

Diese Übung dient dazu, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, um Stressreaktionen zu reduzieren und das innere Gleichgewicht zu fördern. Durch gezielte Augenbewegungen werden Hirnareale stimuliert, die den Vagusnerv beeinflussen und so für Entspannung sorgen.

Der Vagusnerv ist der zentrale Nerv des parasympathischen Systems und spielt eine Schlüsselrolle bei der Regeneration, der Stressreduktion und bei der Verdauung. Über sanfte Augenbewegungen lassen sich seine Nervenbahnen stimulieren, was oft unmittelbar zu einer spürbaren Entspannung führt. Diese Technik ist einfach und schnell einsetzbar. Sie kann gut in Pausen oder vor wichtigen Terminen angewendet werden.

Vorbereitung

Die Stühle so platzieren, dass sich die Teilnehmenden seitlich frei bewegen können. Angenehme Lichtverhältnisse erleichtern das entspannte Halten des Blicks. Ein ruhiger Raum ohne visuelle Ablenkungen unterstützt den Effekt.

Vorgehen

- ▶ **Vor-Check:** Aufrechte Sitzposition einnehmen. Kopf so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Den weitesten Punkt von beiden Seiten innerlich merken (ruckartige Bewegungen unbedingt vermeiden).

- ▶ **Aufrecht sitzen:** Die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Schultern lockerlassen.
- ▶ **Augenbewegungen:** Nur die Augen bewegen!
 - Rechte Seite: Mit beiden Augen etwa 30 bis 60 Sekunden lang so weit wie möglich zum rechten Ellbogen schauen, der Kopf bleibt in der Mitte.
 - Pause: Die Augen schließen und entspannt atmen.
 - Linke Seite: Mit beiden Augen 30 bis 60 Sekunden lang so weit wie möglich zum linken Ellbogen schauen, der Kopf bleibt in der Mitte.
 - Abschluss: Die Augen schließen, sanft atmen und sich bewusst entspannen.
- ▶ **Nach-Check & Selbstbeobachtung:**
 - Den Kopf erneut nach rechts und links drehen, die Beweglichkeit vergleichen.
 - Wahrnehmen, wie sich der Kopf, der Nacken und das innere Erleben anfühlen.
- ▶ **Wissensinput:** Weitere Möglichkeiten, den Vagusnerv zu aktivieren (Optional).

Intro

„Freut euch nun auf eine kurze, sanfte und wirksame Übung, um den Vagusnerv zu aktivieren. Sie wirkt entspannend und fördert die Beweglichkeit im Nackenbereich. Für diejenigen, die sich in der letzten Zeit den Nacken verletzt oder Schmerzen in der Halswirbelsäule haben, ist es wichtig, die Übung nur mitzumachen, wenn es absolut schmerzfrei geht. Gleiches gilt, wenn es jemandem schnell schwindelig wird. Seid bitte achtsam und spürt in euch hinein. Sobald sich etwas unangenehm anfühlt oder Schwindel auftritt, stellt euch die Übung vor dem inneren Auge vor.“

Wir beginnen: Setzt euch jetzt bequem und aufrecht hin. Achtet darauf, dass ihr die Übung achtsam durchführt. Wir beginnen mit einer sanften Bewegung. Dreht den Kopf so weit wie möglich nach rechts und merkt euch den Punkt, wie weit ihr schauen könnt. Vermeidet dabei ruckartige Bewegungen. Dreht den Kopf wieder zu Mitte und schaut jetzt so weit wie möglich nach links. Merkt euch auch diesen Punkt.

bleibt aufrecht sitzen, verschränkt die Hände locker hinter dem Kopf und lasst die Schultern entspannt nach unten sinken. Richtet den Blick mit beiden Augen so weit wie möglich zum rechten Ellbogen, ohne den Kopf zu bewegen, und haltet diesen Blick etwa eine Minute lang. Ich gebe Bescheid, wenn die Minute um ist. Es kann sein, dass es für die Augen anstrengend ist. Das ist o.k. Wem es jemandem unwohl wird oder es sich unangenehm anfühlt, dann stellt euch die Übung einfach vor dem inneren Auge vor. (...)

Ihr habt es geschafft, die Minute ist um. Der Kopf bleibt in der Mitte, schließt die Augen kurz und atmet ruhig ein und aus. Nun richtet den Blick mit beiden Augen so weit wie möglich zum linken Ellbogen und haltet den Blick ebenfalls für etwa eine Minute. Ich gebe wieder Bescheid, wenn die Minute um ist. Und wenn jemand früher aufhören möchte, beendet früher und schließt die Augen. (...)

Die Minute ist um. Bleibt mit dem Kopf in der Mitte und schließt die Augen, atmet sanft und lasst bewusst alle Spannung los.

Jetzt öffnet bitte die Augen und dreht den Kopf erneut nach rechts und links. Spürt nach, ob sich die Beweglichkeit verändert hat und wie sich Kopf, Nacken und das innere Erleben jetzt anfühlen.“

Je nach zur Verfügung stehender Zeit lässt sich an dieser Stelle noch ein Wissensinput ergänzen.

„Neben der Augenübung gibt es viele weitere Möglichkeiten, den Vagusnerv zu aktivieren und so das innere Gleichgewicht zu stärken. Kälte kann zum Beispiel sehr wirkungsvoll sein. Kaltes Duschen oder Wechselduschen regen den Parasympathikus an. Auch langsames, tiefes Atmen bis in den Bauch hinein, Gähnen, Singen, Summen oder Gurgeln stimulieren den Nerv. Sanfte Methoden wie Akupunktur, Yoga, Tai Chi, Meditation und Achtsamkeitsübungen wirken ebenfalls positiv. Bewegung in Form von Sport, wohltuende Massagen oder manuelle Therapie unterstützen die Regulation ebenso wie bewusste Essenspausen, zum Beispiel durch Intervallfasten. Über die Ernährung können Omega-3-Fettsäuren, Zink und Magnesium den Effekt ergänzen, genauso wie probiotische Lebensmittel mit Milchsäurebakterien für einen gesunden Darm. Bitte nicht selbst experimentieren. Das Internet ist voll von Werbung. Spezialisierte Ärzte oder Heilpraktiker erstellen eine fundierte Analyse und empfehlen geeignete Maßnahmen. Nicht zuletzt haben positive soziale Kontakte, privat wie beruflich, gemeinsames Lachen, inspirierende Projekte, Buch schreiben, soziales Engagement oder Musik ebenfalls eine stark regulierende Wirkung. All diese Möglichkeiten helfen, den Vagusnerv regelmäßig zu aktivieren und Körper wie Geist zu entspannen.“

Methodische Hinweise

- ▶ Bei Nackenproblemen langsam und vorsichtig bewegen.
- ▶ Intensität des Blicks ist sanft, im eigenen Wohlfühlbereich bleiben.
- ▶ Wenn es jemandem unangenehm ist oder ihm/ihr schwindlig wird, dann die Übung früher beenden und einladen, sich die Übung vor dem inneren Auge vorzustellen.

- ▶ Als Variante die Übung im Liegen durchführen, um den Nacken zu entlasten.
- ▶ Dauer pro Seite auf 30 Sekunden verkürzen, falls die Konzentration nachlässt.
- ▶ Übung mit bewusster Atemlenkung kombinieren (z.B. 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen).

Varianten

- ▶ **Psychologisches Seufzen**
 - Aufrecht sitzen: 2 bis 3 tiefe, entspannte Atemzüge.
 - Tief einatmen und beim nächsten Ausatmen mit einem seufzenden Laut loslassen.
 - Arme und Oberkörper mit bewegen:
 - Einatmen – Arme nach oben.
 - Ausatmen – Arme und Oberkörper mit dem Seufzen locker nach unten fallen lassen.
 - Übung 3- bis 5-mal wiederholen.
 - Variante: Die Übung im Stehen durchführen.
 - Selbstbeobachtung: Wie verändert sich das Körpergefühl nach dem bewussten Seufzen?
- ▶ **Bienensummen oder Lippenbremse**
 - Aufrecht sitzen: Mit dem Ausatmen Summen wie eine Biene (z.B. „Mmmm ...“).
 - Alternativ: Durch den Mund mit einem Ton ausatmen und die Lippen vibrieren lassen.
 - Dauer: 3 bis 5 Minuten.
 - Während des Summens kann der Kopf mit zur Seite gedreht werden.
 - 5 bis 10 Wiederholungen zu jeder Seite. Das lockert die Nackenmuskulatur.
 - Ausatmen nach rechts
 - Einatmen zur Mitte
 - Ausatmen nach Links
 - Einatmen wieder zur Mitte
 - Nach der Übung: Bewusstes Gähnen zulassen.
 - Selbstbeobachtung: Wie fühlt sich der Kopf oder Nacken nach dieser Übung an?
 - Hinweis: Wenn der Kopf zur Seite gedreht wird, gelten die gleichen Hinweise für Nackenbewegungen wie oben bei der Augenübung.
- ▶ **Weitere Übungen im Follow-up** „Mikro-Übungen für Selbstregulation & Mentale Stärke“ (siehe S. 235)

*Beschreibung der
Übungen im Download*



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine **ePaper-Ausgabe Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **100 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen