



Mental Hacks für Führungskräfte – Mentale Stärke für einen souveränen Führungsalltag

Produktnummer
2027-40360F

Termin
08.04.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
322,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Mental Hacks sind wirkungsvolle Techniken, die helfen, in jeder Situation das volle Führungspotenzial abzurufen. Sie geben Klarheit und Fokus, erleichtern den Umgang mit Herausforderungen und machen Führungsarbeit gesünder, kraftvoller und erfolgreicher.

In diesem Seminar erlernen Sie sofort anwendbare Mental Hacks, basierend auf Erkenntnissen der Neuroplastizität, des Self-Leaderships, der Positiven Psychologie und des Mentaltrainings. Sie erfahren, wie Spitzensportler*innen und Top-Führungskräfte mentale Stärke aufbauen und trainieren eigene Techniken für mehr Ruhe, Produktivität, Motivation und klare Kommunikation. Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, innere Blockaden zu lösen, Entscheidungen gezielt zu treffen und Ihre Führungssituation souverän zu gestalten.

Inhalte

- Unter Druck handlungsfähig bleiben: kurze Techniken zur Selbstregulation in akuten Belastungssituationen
- Klar denken und entscheiden: Gedanken sortieren, innere Unruhe reduzieren und eigene Einflussmöglichkeiten erkennen
- Schwierige Führungssituationen souveräner meistern: Konflikte, Kritik, Widerstand und unangenehme Entscheidungen mental vorbereiten und konstruktiv bewältigen
- Trigger und automatische Reaktionen erkennen: den eigenen Autopiloten unterbrechen und bewusster handeln
- Grenzen setzen und mentale Energie schützen: Nein sagen, Erreichbarkeit steuern und Verantwortung dort lassen, wo sie hingehört
- Fokus und Energie im Führungsalltag steuern: Unterbrechungen besser bewältigen, Mikropausen nutzen und Aufmerksamkeit gezielt einsetzen
- Mental vorbereitet in anspruchsvolle Situationen gehen: Gespräche, Präsentationen und wichtige Termine bewusst vorbereiten

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Eigene Führungssituationen reflektieren: passende Mental Hacks auswählen und praktisch erproben
- Persönlicher Mental-Hacks-Werkzeugkasten: individuelle Strategien für Druck, Fokusverlust, Trigger und Energiemangel entwickeln

Dozierende

Dr. Joachim Cavallucci

Dr. Joachim Cavallucci ist Businesstrainer, Businesscoach, Unternehmer und KI-Poweruser. Er unterstützt Führungskräfte und Mitarbeitende dabei, ihr Berufsleben erfolgreich zu gestalten. Seine Schwerpunkte sind Self-Leadership, Mentale Stärke, Neuroplastizität, Künstliche Intelligenz sowie Positive Business Psychologie.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an erfahrene und angehende Führungskräfte, Team- und Projektleiter*innen, die Ihre Führungsrolle mit mehr Gelassenheit, Erfolg und größerer Zufriedenheit leben möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg