



Führungsstärke unter Stress

Selbstreguliert bleiben. Wirksam führen.
Neurobiologisch fundiert. Praxisnah.



Erkennen Sie sich wieder?

Hohe Verantwortung. Hoher Takt. Kaum Raum zur Regulation. Entscheidungen müssen schneller getroffen werden, als das Nervensystem nachkommt.

Führungskompetenz ist vorhanden – doch die Selbststeuerung unter Druck gerät ins Hintertreffen.

Dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht.

Das bringt Ihnen der Kurs

- Selbstregulation statt Stress-Automatismen
- Klarheit und Präsenz – auch unter Druck
- Wirksame Regulation ohne Rückzug oder Leistungsabfall
- Typgerechte Methoden (DISG) statt Einheits-Achtsamkeit

Kurz & kompakt

- 4 × 75 Minuten Präsenztraining
- 16 alltagstaugliche Impulse (werktags)
- Wertschätzendes Feedback zur Reflexion

Ihr Trainer

Georg Gullatz, Trainer für Achtsamkeit
Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung

Wissenschaftlicher Hintergrund

- Neurowissenschaftliche Forschung (u. a. **Gerhard Roth**) zeigt: **Verhalten ändert sich** nicht durch Einsicht oder Willenskraft, sondern **durch emotionale Relevanz, körperliche Regulation und Wiederholung.**

Selbstcheck - wenn Sie:

- **unter Druck schneller reagieren, als Ihnen lieb ist**
- spüren, dass bewährte Stärken unter Stress kippen
- merken, dass Ruhe allein nicht reicht, sondern Regulation nötig ist
- **Sie leistungsfähig bleiben wollen – ohne Daueranspannung**

Was Sie erwartet

- **4 × 75 Minuten Präsenztraining – Fokus auf Wesentliches.**
- Stressmanagement-Praxis, abgestimmt auf Ihren **Persönlichkeitstyp.**
- **Programm mit 16 Impulsen** (werktags, Aufwand ca. 15 Min täglich).
- Handout für nachhaltige Umsetzung Ihrer Ergebnisse.
- Austausch und **Unterstützung** in einer kontinuierlichen **Kleingruppe.**

Ihr Nutzen

- **Mehr Klarheit für bessere Entscheidungen.**
- Ruhe und Präsenz in der **Selbstführung zurückgewinnen.**
- **Typgerechte Stress- und Selbstregulation** basierend auf bewährten Persönlichkeitsmustern (DISG), ohne Typisierung oder Schubladen.

Bewusst führen – auch wenn der Takt steigt.

Trainer: Georg Gullatz

Termine & Tickets: Stuttgart & Linz (Ö)
<https://gc.ditix.shop> oder QR-Code

