



# 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**

