



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.

Führungscompetenz 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

