

**Klar kommunizieren.
Ruhig führen. Präsenz zeigen.**



**Klar führen
ohne sich selbst zu verlieren**
Auch unter Druck bei sich bleiben

Für Führungskräfte und Professionals mit hoher Wahrnehmungsfähigkeit

“Unter Druck übernehmen oft alte Schutzstrategien die Führung”

Herausforderungen

- Sie übernehmen zu häufig Verantwortung für das ganze Team
- Erkennen Konflikte früh, doch lösen diese zu oft selbst
- Sie wissen oft, was gesagt werden müsste – und sprechen es trotzdem nicht aus
- Sie wirken nach außen souverän und tragen Druck nach innen

Das lernen Sie

- auch unter Druck Verantwortung klar zuordnen
- Sich zumuten und schwierige Gespräche ruhig führen
- Konflikte konstruktiv ansprechen, anstelle zu vermeiden
- bei dir zu bleiben statt zu eskalieren oder dich zurückzuziehen

Menschen mit hoher Wahrnehmungsfähigkeit müssen nicht härter werden. Sie dürfen lernen, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen.

Arbeitsweise

- Körperorientierte Selbstwahrnehmung
- Selbsterfahrung mit Präsenz und Selbstregulation
- konkrete Anwendung auf Führungs- und Teamkontexte

Aufbau

- Workshop 1 (3h): Innere Wahrnehmung und Körper
- Workshop 2 (3h): Kommunikation & Umsetzung



Georg Gullatz

Trainer für Selbstregulation, Kommunikation und Präsenz in Führung & Teams

Stuttgart & Linz (Ö)



“Selbstführung schafft Klarheit in Führung und Zusammenarbeit.”