

04. März – 06. März 2026 | Rödelsee

# Zukunftskraft Resilienz – Führungsexzellenz im Kloster Schwanberg

Deep Dive für mentale Stärke und emotionale Intelligenz

*Referentin: Diana Dümmler*

04.  
März 2026

# Zukunftskraft Resilienz – Führungsexzellenz im Kloster Schwanberg

06.  
März 2026



*Resilienz ist ein entscheidender beruflicher Erfolgsfaktor und für eine hohe Lebensqualität essenziell. Sie ist nicht nur eine persönliche Fähigkeit, sondern auch eine strategische Notwendigkeit für Organisationen, die langfristig erfolgreich sein wollen. In der heutigen Arbeitswelt stehen immer mehr Menschen unter erheblichem psychischem Druck und digitalem Stress.*

Unternehmen, die langfristig und nachhaltig wachsen möchten, müssen ein unterstützendes Umfeld für ihre Mitarbeitenden schaffen. Dieses Umfeld sollte nicht nur die physische Gesundheit der Mitarbeitenden fördern, sondern auch sicherstellen, dass sie psychisch gesund bleiben und sich sozial wohlfühlen.

Resiliente Unternehmen sind in der Lage, auf Veränderungen flexibel zu reagieren und ihren Mitarbeitenden die notwendigen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um mit Stress und Druck umzugehen. Dies umfasst unter anderem Schulungen und Weiterbildungen, die den Mitarbeitenden helfen, ihre Resilienz zu stärken und effektiv mit Herausforderungen umzugehen. Die Förderung von Resilienz und Stressbewältigung kann dazu beitragen, die Produktivität zu steigern, die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen und die Mitarbeiterbindung zu verbessern.

In diesem exklusiven Premium-Seminar entwickeln Sie die Führungskompetenz der Resilienz und erleben, wie Sie durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und Meditation innere Stärke und Klarheit gewinnen – ein Retreat für Führungskräfte, eingebettet in den Rhythmus des Klosterlebens.

## Ziel der Weiterbildung

Sie stärken gezielt Ihre eigene Resilienz und gewinnen innere Stabilität. Gleichzeitig erhöhen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, emotionale Intelligenz und Ihre Empathiefähigkeit – zentrale Kompetenzen für moderne Führungskräfte. Durch Selbstreflexion, Achtsamkeit und Empathie entwickeln Sie ein gutes Gefühl für sich selbst. Dies ermöglicht Ihnen, aus innerer Ruhe heraus authentisch

als Vorbild zu wirken und entspannt mit Herausforderungen und Anforderungen umzugehen, sodass Sie ein Umfeld schaffen, in dem Mitarbeitende gesund bleiben und arbeiten können. Sie nutzen Systemaufstellungen, um persönliche und berufliche Themen neu zu betrachten und konstruktive Lösungen zu finden.

Sie profitieren von der Klarheit und den Antworten auf eigene Fragestellungen rund um das Thema Resilienz. Sie erlernen konkrete Techniken wie die sieben Säulen der Resilienz und das Identifizieren innerer Antreiber. Zudem schulen Sie Ihren Blick für das Wesentliche und Wirkliche und reflektieren Ihren eigenen Führungsstil und lernen, besser mit Ihren eigenen Emotionen umzugehen. Dadurch entwickeln Sie mehr Empathie, also Mitgefühl mit sich selbst und anderen, da dies alles eine zentrale Rolle für nachhaltige Resilienz spielt. Das Seminar bietet nicht nur wertvolle Erkenntnisse, sondern auch eine unmittelbare Erfahrung von Ruhe, Klarheit und Regeneration – Entwicklung auf höchstem Niveau.

## Besonderheit dieses Seminars:

Dieses Seminar ist in den benediktinischen Tagesrhythmus eingebettet – ein Wechsel von Stille, Meditation und Seminararbeit schafft eine Atmosphäre, in der nachhaltige persönliche Entwicklung möglich wird. Die klösterliche Umgebung bietet Ihnen Raum für tiefgehende Erkenntnisse und neue Perspektiven auf Ihren Alltag.



Präsenz



Live-Online



On-Demand



Blended Learning



Flex: Präsenz oder Online

## Programm

### Mittwoch, 04. März 2026 - Freitag, 06. März 2026

- 1. Tag 12.00 – 20.00 Uhr
- 2. Tag 07.00 – 18.30 Uhr
- 3. Tag 07.00 – 16.00 Uhr

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 12:00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen.

#### 1. Führen und geführt werden: Wer führen will, muss lernen, Beziehungen zu gestalten

- sieben Säulen der Resilienz
- Bewusstsein für eigene Ressourcen und Stärken
- Quellen der Kraft
- Stress – um was es wirklich geht
- Strategien zum Stressabbau
- Umgang mit Stressoren
- Säulen von psychischer und physischer Stabilität

#### 2. Erfolgsfaktor Mindset

- Kraft & Wirkung der Gedanken
- Gedanken machen den Unterschied
- die Kunst zu akzeptieren
- Selbstwirksamkeit – vom Opfer zum Gestalter

#### 3. Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz

- Emotionen steuern, Impulse kontrollieren
- Achtsamkeit üben
- aktives Zuhören
- Empathie
- Selbstfürsorge

- Stärkung der Intuition
- Probleme reflektieren und Handlungsmöglichkeiten entdecken

#### 4. Bewusst-sein erweitern

- Einführung in die Meditation
- die Rolle des Unterbewusstseins
- Verzicht auf Bewertungen
- Alles ist Energie
- Resonanzen wahrnehmen und lenken
- Energiequellen und Energiefresser
- zur Ruhe kommen und neue Energie tanken

#### 5. Authentisch sein als Basis für Vertrauen

- innere Antreiber und Widerstände erkennen und auflösen
- Entscheidungen treffen
- Grenzen erkennen und setzen, Nein-Sagen
- die Kraft klarer Sprache
- Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen
- Lebens- und Arbeitsziele im Einklang mit den Werten

## Methodik

Vortrag, Kombination von klassischen und unkonventionellen Methoden, Reflexionsübungen, Austausch mit anderen Führungskräften, individuelle Impulse für eine nachhaltige Umsetzung im Alltag, Achtsamkeits- und Meditationsübungen im klösterlichen Umfeld, Systemaufstellungen

## Referent:innen

### Diana Dümmler

*Dümmler Coaching, Winterhausen*

## Veranstaltungsort und Übernachtung

Das Seminar findet im Kloster Schwanberg (Schwanberg 1, 97348 Rödelsee) statt.

Bitte beachten Sie: Für Ihre Übernachtungskosten fallen zzgl. zum Veranstaltungspreis ca. 250,- EUR an. Diese begleichen Sie bei Ihrer Abreise direkt im Kloster. Die Hotelreservierung übernimmt auf Wunsch gerne die TAE für Sie.

## Teilnehmer:innenkreis

Geschäftsführer, Führungskräfte, Menschen mit hoher beruflicher Verantwortung – aller Branchen und Hierarchieebenen, die ihre persönliche Widerstandskraft stärken und ein gesundes und starkes Arbeitsumfeld schaffen möchten.



*Weitere Informationen zum Programm*



Jetzt online anmelden  
unter [www.tae.de/36280](http://www.tae.de/36280)

Haben Sie Fragen zur Anmeldung?  
+49 (0) 711 340 08 - 23

#### Veranstaltungsort

Kloster Schwanberg  
Schwanberg 1  
97348 Rödelsee  
[www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)

Die Hotelreservierung übernimmt  
die TAE gern für Sie.

#### Teilnahmegebühr

Vor-Ort-Teilnahme,  
1.850 EUR (MwSt.-frei)  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um den optimalen  
Lernerfolg zu garantieren.

#### Ihr fachlicher Ansprechpartner

Simone Eckerle, M.Sc.

E [simone.eckerle@tae.de](mailto:simone.eckerle@tae.de)  
T +49 (0) 711 3 40 08-53

Für mehr Infos zu den Veranstaltungen einfach den  
dazugehörigen QR-Code scannen:



1. Kamera-App Ihres Smartphones öffnen
2. Kamera nahe über den Code halten
3. URL abrufen



#WeiterbildenWeiterkommen



Wir sind daran interessiert, Sie als Kunden zu gewinnen, die Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen hierfür Informationen und Angebote von uns zukommen zu lassen. Hierzu verarbeiten wir (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre betrieblichen Adressdaten und Kriterien für eine interessengerechte Werbeselektion auf Grundlage einer Interessenabwägung gemäß Artikel 6 (1) (f) der DSGVO. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit postalisch unter der Absenderanschrift, telefonisch oder per E-Mail unter [info@tae.de](mailto:info@tae.de) der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.tae.de](http://www.tae.de) abrufen. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datenschutz@tae.de](mailto:datenschutz@tae.de). Es gelten die unter [www.tae.de](http://www.tae.de) einsehbaren Geschäftsbedingungen der TAE.

Seminare  
Fachtagungen  
Lehrgänge



## Weiterbildung im Posteingang

Bleiben Sie informiert! Entdecken Sie den TAE Themen-Newsletter mit aktuellen Veranstaltungen rund um Ihren persönlichen Tätigkeitsbereich. Direkt anmelden, Interessensbereiche auswählen und regelmäßig relevante Infos per E-Mail zu unserem Weiterbildungsangebot erhalten – abgestimmt auf Ihren Bedarf.

Hier anmelden:  
[www.tae.de/newsletter](http://www.tae.de/newsletter)



#### Gute Gründe für die TAE

- ✓ Erfahrung aus 1.000 Veranstaltungen jährlich
- ✓ Praxistransfer durch 2.000 Top-Referenten aus Industrie und Forschung
- ✓ Jedes Jahr über 10.000 zufriedene Teilnehmer
- ✓ Verkehrsgünstige Lage mit eigenen Parkmöglichkeiten und kostenlosen E-Ladestationen
- ✓ Zertifizierte Qualität nach ISO 9001:2015