

✓ Durchführung gesichert! ⓘ

In stressigen Situationen souverän handeln

Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Durchsetzungsvermögen steigern

Beginn: 19.05.2026 - 08:45 Uhr	 Ostfildern	Veranstaltungsnr.: 35286.00.008	Präsenz EUR 1.350,00 (MwSt.-frei)
Ende: 20.05.2026 - 16:45 Uhr		Leitung <u>Dipl.-Psych. Michael Wulf</u>	Mitgliederpreis ⓘ EUR 1.215,00 (MwSt.-frei)
Dauer: 2,0 Tage		Holz Consulting GmbH	

BESCHREIBUNG

Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, die Erwartungen ihrer Vorgesetzten, ihrer Mitarbeitenden und ihrer Kolleg:innen aus anderen Fachbereichen auszubalancieren und diese unterschiedlichen Interessen in eine Balance zu bringen. Insbesondere der Interessenausgleich zwischen den Unternehmenszielen und den Zielen der Mitarbeitenden stellt eine besondere Herausforderung für Führungskräfte dar.

Im Seminar geht es um die Frage, wie ich in dieser herausfordernden Situation, die häufig Druck oder Stress auslöst, als Führungskraft agiere:

- Wie gehe ich mit den Anforderungen meiner Vorgesetzten um?
- Wie fange ich den Druck auf, ohne ihn eins zu eins an Kollegen und Mitarbeiter weiterzugeben?
- Wie gelingt es, dass meine Mitarbeiter trotz der steigenden Anforderungen motiviert mitziehen?
- Wie reagiere ich, wenn ihre Leistungsbereitschaft sinkt?
- Wie schaffe ich einen Interessenausgleich zwischen Firmeninteressen und individuellen Interessen?
- Wie bewahre ich in diesem Spannungsfeld meine Akzeptanz als Führungskraft?
- Wie bleibe ich bei allem Druck integer? Was leitet mich? Was tue ich, was lasse ich?

Erfolgreiche Führungskräfte haben eine eigene Haltung hierzu entwickelt und vertreten sie souverän. Mit der Beherrschung von Führungs- und Kommunikationstechniken sowie einer soliden Selbstkenntnis positionieren sie sich wirksam.

Ziel der Weiterbildung

Im Seminar werden die wesentlichen Führungs- und Gesprächstechniken dargestellt und trainiert, ebenso die Techniken im Umgang mit heiklen Situationen.

Die Möglichkeiten der Gesprächssteuerung und der inneren Steuerung werden ausgebaut, Reaktionsschnelligkeit und Argumentationssicherheit in schwierigen Situationen werden optimiert.

Das Seminar beleuchtet weiterhin die relevanten Persönlichkeitsfaktoren und persönlichen Stärken, aber auch die Angriffspunkte und konfliktauslösenden Tendenzen einer Person. Im Anschluss werden Wege zum Aufbau von persönlicher Stärke und Souveränität aufgezeigt.

Methodik

- Trainer-Input, Fallstudien, Beispiele aus der betrieblichen Praxis, Videobeispiele
- praktische Übungen, Rollenspiele, Erfahrungsaustausch
- Umsetzungsplanung, Aktionspläne, Erfolgskontrolle

Konfrontation mit Modellen und „rational-emotionalen Landkarten“

Ziel ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen, ihre eigenen Erfahrungen in diesen „Landkarten“ wiederzufinden und sie zu reflektieren, um sich schnell und zufriedenstellend orientieren zu können. Dabei geht es um den Einsatz transparenter und direkt anwendbarer Modelle.

Erfahrungslernen

Im Seminar werden alle Elemente durch Übungen, Videobeispiele, Simulationssituationen und Testsysteme praxisnah beleuchtet. Jeder Teilnehmer nimmt konkrete Erfahrungen und konstruktives Feedback von den anderen Teilnehmern mit.

Ideologiefreiheit

Es wird keine Heilslehre und kein zu glaubendes „Management by“ vermittelt, sondern die Teilnehmer können die Konzepte kritisch beleuchten und sich von deren Wirkung in der Praxis überzeugen.

Unterlagen

Alle Lehrgangselemente sind im umfangreichen schriftlichen Arbeitsmaterial enthalten.

IMMER TOP!

Unser Qualitätsversprechen





Seit über 65 Jahren gehört die Technische Akademie Esslingen (TAE) mit Sitz in Ostfildern – nahe der Landeshauptstadt Stuttgart – zu Deutschlands größten Weiterbildungs-Anbietern für berufliche und berufsvorbereitende Qualifizierung im technischen Umfeld. Unser Ziel ist Ihr Erfolg. Egal ob Seminar, Zertifikatslehrgang oder Fachtagung, unsere Veranstaltungen sind stets abgestimmt auf die Bedürfnisse von Ingenieuren sowie Fach- und Führungskräften aus technisch geprägten Unternehmen. Dabei können Sie sich stets zu 100 Prozent auf die Qualität unserer Angebote verlassen. Warum das so ist?

PROGRAMM

Dienstag, 19. und Mittwoch, 20. Mai 2026
8.45 bis 12.00 und 13.30 bis 16.45 Uhr

1. Rollenverständnis

- Klärung der Erwartungen
 - Mit welchen offiziellen Zielen und welchen unausgesprochenen Erwartungen sehe ich mich konfrontiert
 - Wie reagiere ich, wenn ich mich dabei ohnmächtig oder hilflos fühle?
 - Wie verhalte ich mich, wenn ich mit den Zielen oder Erwartungen nicht oder nur teilweise einverstanden bin
 - Wann gehe ich in die Konfrontation zum Chef? Wann sage ich nein?
- Auftragsklärung
 - Welches Verständnis und welche Transparenz brauche ich bei Vorgaben?
 - Wie schaffe ich Transparenz, wenn diese nicht gleich gegeben ist?
 - Wie erarbeite ich mir Spielräume, um wirkungsvoll agieren zu können?
 - Was genau ist bis wann und von wem zu tun? Wie detailliert muss es sein?
 - Wie sieht der gesamte Prozess aus? Was erwarten Kollegen anderer Fachbereiche?
 - Wie sehen die Schnittstellen aus und was wird erwartet?
- Delegation
 - Welche Qualifikation ist für diese Aufgabe erforderlich?
 - Welche Prioritäten werden wie und mit wem abgestimmt?
 - Wie erhalte ich die Motivation meiner Mitarbeiter in Drucksituationen?
 - Wie weise ich auch unbequeme Aufgaben an und Sorge dafür, dass diese auch gut umgesetzt werden?
 - Wie führe ich meine Mitarbeiter bzw. mein Team trotz Druck souverän?
- Haltung
 - Welchen Anspruch habe ich an mich selbst? Was ist mir wichtig?
 - Was ist mir heilig? Wofür stehe ich und wofür nicht?
 - Welches Verhalten sollen meine Mitarbeiter von mir erwarten?
 - Wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen professionell?

2. Gesprächsführung

- Kommunikation auf Sachebene und Beziehungsebene
die Definition des Rahmens und des Gesprächszieles, die sachliche Darstellung der Ist-Situation und das Erarbeiten von zwingenden Argumenten
Wie baue ich Sympathien auf, kommuniziere auf Augenhöhe und gewinne Akzeptanz?
Wie reagiere ich sensibel und stelle mich gut auf den Gesprächspartner ein und richte mein Verhalten strategisch/taktisch aus?
Wie erkenne und nutze ich Positionen und Spielräume?
Wie zeige ich in Gesprächen Substanz, Format und Stärke und positioniere mich?
- Umgang mit kritischem Verhalten
Wie gehe ich mit destruktiven und manipulativen Methoden um?
Wie gehe ich mit Dominanz des Gesprächspartners um und nutze diese zum eigenen Vorteil?
Wie erkenne ich "Spiele" im Gespräch und bleibe im Dialog?
Wie baue ich störende Kommunikationsmuster ab? Konfrontation und Provokation: Wann widerspreche ich?
"Pacing" und "leading": Wann folge ich und wann gehe ich voran?

3. Selbstmanagement

- Selbstbild: Wie schärfe ich meine Wahrnehmung?
- Fremdbild: Wie und von wem hole ich Feedback ein? Unter welchen Voraussetzungen?
- Umgang mit Stress
Innere und äußere Stressquellen: Wie bewältige und reduziere ich Komplexität?
Wie baue ich meine persönliche Konfliktstabilität aus?
Wie schaffe ich es, in Belastungssituationen gelassen zu bleiben?
Wie reagiere ich auf Belastungssignale?
Wie nutze ich Entspannungsverfahren?

TEILNEHMER:INNENKREIS

Geschäftsführer, Bereichsleiter, Abteilungsleiter, Teamleiter, Gruppenleiter, Personalleiter, Organisationsentwickler, Personalentwickler

REFERENT:INNEN

Dipl.-Psych. Michael Wulf

Holz Consulting GmbH

Berater, Trainer, Coach und geschäftsführender Gesellschafter Holz Consulting GmbH, Tübingen

Ausbildung im Bereich Arbeits-, Betriebs- und Organisations-Psychologie: Eignungsdiagnostik, Organisationsentwicklung, Teamentwicklung. Trainer-Ausbildung u.a. bei Dr. Rudolf Wimmer, OSB, und bei Dr. Hans Jellouschek.

Kernkompetenzen: Konzeption und Durchführung von Projekten und Programmen zu Teamentwicklung, Konfliktmanagement, Personalentwicklung von Führungskräften, Nachwuchskräften, Vertriebs- und Einkaufsmitarbeitern, Durchführung von Trainings zu Gesprächs- und Verhandlungsführung, Persönlichkeitsentwicklung, Mitarbeiterentwicklung,

Change Management, Teamentwicklung, Konfliktmanagement sowie Executive Coaching, Teamcoaching und Konfliktcoaching.

Weitere Veranstaltungen

[Wirksam durch Transformationsprozesse führen](#)

[Ausbildung zur Teamleitung \(TAE\)](#)

[Unbequeme Führungsaufgaben meistern](#)

[Abteilungen strukturieren und führen](#)

VERANSTALTUNGSORT UND HOTEL

Technische Akademie Esslingen

An der Akademie 5
73760 Ostfildern



[Anfahrt](#)

Die TAE befindet sich im Südwesten Deutschlands im Bundesland Baden-Württemberg – in unmittelbarer Nähe zur Landeshauptstadt Stuttgart. Unser Schulungszentrum verfügt über eine hervorragende Anbindung und ist mit allen Verkehrsmitteln gut und schnell zu erreichen.

Hotelübernachtung benötigt?

Über den nachfolgenden Link finden Sie nahegelegene Hotels in direkter Umgebung zu TAE-Konditionen:

[Hotelbuchung](#)

GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Die Teilnahme beinhaltet [Verpflegung](#) sowie ausführliche Unterlagen.

Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt:
1.350,00 € (MwSt.-frei)

Fördermöglichkeiten:

Für den aktuellen Veranstaltungstermin steht Ihnen die [ESF-Fachkursförderung](#) leider nicht zur Verfügung.

Für alle weiteren Termine erkundigen Sie sich bitte vorab bei unserer [Anmeldung](#).

Andere Bundesland-spezifische Fördermöglichkeiten finden Sie [hier](#).

Inhouse Durchführung:

Sie möchten diese Veranstaltung firmenintern bei Ihnen vor Ort durchführen? Dann fragen Sie jetzt ein individuelles [Inhouse-Training](#) an.

