

# Emotionale Klarheit und Selbstführung

Training & Beratung für Führungskräfte –  
klar, stabil & handlungsfähig in anspruchsvollen Situationen.



Wenn Führungskräfte Klarheit verlieren,  
verliert das Unternehmen an Wirkung.

Was dadurch entsteht:

- Hohe Ausfallkosten durch emotionale Erschöpfung & Überlastung
- Fehlentscheidungen & mangelnde Führungsqualität in belastenden Situationen
- Teamfluktuation & schlechteres Betriebsklima

- ✓ Tiefes Verständnis für Stressdynamiken, Mindset & innere Stabilität
- ✓ Breite Erfahrung in Coaching, Training und psychosozialer Begleitung
- ✓ Verbindet psychologische Tiefe mit alltagsnaher Anwendung in Führungssituationen.



Wie können Führungskräfte & Mitarbeiter in anspruchsvollen Situationen scharfsinnig und wirksam bleiben?

**Lösung:**

Die Stärkung der Selbstführungs-Kompetenzen,  
um emotionale Zustände und Stress intelligent zu regulieren.

# Workshop Portfolio

Für Führungskräfte & Teams – praxisnah, lösungsorientiert, nachhaltig

Grundlagen-Workshop | 4 Std.

## Emotionale Klarheit & Selbstführung unter Druck

Ein kompakter, praxisorientierter Workshop, der Führungskräfte befähigt, in anspruchsvollen Situationen innere Stabilität aufzubauen, klar zu denken und bewusst zu handeln.

### Inhalte

- Grundlagen emotionaler & mentaler Selbstführung
- Stresssteuerung (Körper & Nervensystem)
- mentale Klarheit & Fokus
- emotionale Reaktionsmuster erkennen
- bewusst handeln statt automatisch reagieren

### Ergebnisse

- ruhigerer Umgang mit hohen Anforderungen
- klarere und schnellere Entscheidungen
- gesteigerte Präsenz & Führungssouveränität
- weniger Stress, Konflikte & Reibungspunkte

Investition: 1.400 € netto

Aufbau-Training | 7 Std.

## Selbstführung vertiefen: Muster, Dynamiken & klare Führung

Dieses Training baut direkt auf dem Grundlagen-Workshop auf. Die Teilnehmenden lernen, innere Muster, mentale Strukturen und emotionale Dynamiken zu erkennen und im Führungsalltag bewusst zu steuern.

### Inhalte

- mentale Muster, Antreiber & Bewertungsmechanismen
- emotionale Belastungsdynamiken verstehen
- Stress- & Überforderungsmuster identifizieren
- innere Rollen & Selbstwahrnehmung
- Selbstführung in anspruchsvollen Momenten

### Ergebnisse

- klare innere Ausrichtung
- souveräner Umgang mit Unsicherheit
- bessere Kommunikation unter Druck
- stabilere, authentischere Führungswirkung

Investition: 2.400 € netto

Intensivprogramm | 2 Tage je 7 Std.

## Tiefe Selbstführung & innere Stärke für moderne Führung

Für Unternehmen, die nachhaltige Entwicklung anstreben. In zwei tiefen Trainingstagen entwickeln Führungskräfte ein umfassendes Verständnis ihrer inneren Mechanismen und stärken ihre Fähigkeit, auch in komplexen Situationen stabil und klar zu führen.

### Inhalte

- die 5 Ebenen der Selbstführung
- Stressmechanismen & innere Dynamiken verstehen
- mentale und emotionale Standortbestimmung
- Umgang mit inneren Spannungen & Konflikten
- persönliche Selbstführungsstrategie entwickeln

### Ergebnisse

- tief verankerte emotionale Stabilität
- mehr Klarheit, Ruhe & Handlungssicherheit
- souveräne Teamführung & Konfliktfähigkeit
- spürbare, nachhaltige Veränderung im Führungsverhalten

Investition: 4.900 € netto

Diese Unternehmen konnten bereits profitieren

# Begleitangebote

Leadership-Support für klare Entscheidungen und souveräne Führung

## Leadership Support Ticket

### Flexibles Beratungskontingent für Führungskräfte

Flexibles Stundenkontingent für Coaching, Sparring und Klärungsgespräche. Ideal für akute Situationen, Entscheidungen und anspruchsvolle Führungsmomente.

#### Einsatzfelder

- Entscheidungen & Führungssituationen
- Belastungsspitzen & Stressmomente
- Konflikte & Teamdynamiken

#### Leistungen

- Sessions: 30 / 45 / 60 Min
- für 1–5 Führungskräfte
- Prioritäts-Slots bei dringlichem Bedarf

#### Nutzen

- schnelle Unterstützung
- klare Budgetplanung
- weniger Konflikte & Fehlentscheidungen

#### Investition

- 10 Std – 1.200 €
- 20 Std – 2.200 € (meistgewählt)
- 40 Std – 3.900 €

## Begleitprogramm „Selbstführung im Führungsalltag“ – 3 Monate

### Individuelle Entwicklung für eine Führungskraft

Strukturierte 3-monatige Begleitung zur Stärkung von Klarheit, Stabilität und souveränem Führungsverhalten.

#### Schwerpunkte

- emotionale Steuerungsfähigkeit
- Stress- & Belastungssituationen steuern
- klare Entscheidungen
- wirksame Kommunikation

#### Leistungen

- 6 Einzelsessions (60–75 Min)
- Analyse realer Führungssituationen
- persönliche Selbstführungsstrategie
- Voice-/E-Mail-Support

#### Nutzen

- stabilere Führung
- bessere Entscheidungen
- weniger Reibungsverluste & Konflikte

#### Investition

- 2.400 € / 3 Monate

Beide Angebote sind unabhängig von Workshops buchbar.



- ✓ Vertraulicher Rahmen
- ✓ Individuell & situativ anpassbar
- ✓ Stärkung der Umsetzungskompetenz
- ✓ Ein fester Ansprechpartner

# Vertiefende Formate & zusätzliche Möglichkeiten

Jahresprogramm „Leadership & Selbstführung“ – 12 Monate

## Umfassende Entwicklung für Führungsteams

Ein ganzheitliches Entwicklungsprogramm zur nachhaltigen Stärkung von Klarheit, Stabilität und wirksamer Führung über ein gesamtes Jahr hinweg. Ideal für Unternehmen, die eine langfristige und verlässliche Unterstützung ihrer Führungsebenen wünschen.

### Bestandteile

- 2 Basis-Workshops (4h / 1 Tag)
- 1 Aufbautraining (1 Tag)
- 2-tägiges Intensivtraining
- monatliches Führungssparring
- 6 Einzelsessions (60–75 Min)
- Analyse realer Führungssituationen
- persönliche Selbstführungsstrategie
- Voice-/E-Mail-Support

Investition: 19.900 € netto / Jahr (Premium-Version: 24.900 €)

Ideal für Teamtage, Führungskräftetagungen und interne Konferenzen.

Impulsvortrag – 1 Std.



## Innere Klarheit in Zeiten von Druck

Ein inspirierender, praxisnaher Impuls zu Stabilität, Klarheit und Führungsverhalten unter Belastung.

Investition: 700 € netto

## Über Admir Adam

- ✓ zertifizierter NLP Practitioner, Mental- & Hypnose- Coach
- ✓ Zusatzqualifikation in psychosozialer Gesundheitsförderung & Burnoutprävention
- ✓ Erfahrung in der ambulanten Betreuung psychisch erkrankter Menschen
- ✓ fundiertes Verständnis für Stressdynamiken & emotionale Reaktionsmuster
- ✓ mehrjährige Erfahrung in Beratung, Training, Workshop-Formaten

## Jetzt den nächsten Schritt gehen!

Lassen Sie uns über Ihre Wünsche und Ziele sprechen.

[WWW.ADMIR-ADAM.DE](http://WWW.ADMIR-ADAM.DE) [INFO@ADMIR-ADAM.DE](mailto:INFO@ADMIR-ADAM.DE)

+49 162 3149476

BASALTSTR. 9 | 92711 PARKSTEIN

