

Stabile Führung unter Druck

Innere Stabilität als wirtschaftlicher Erfolgsfaktor

Komplexität, Zeitdruck und steigende Verantwortung verändern Führungsarbeit grundlegend.
Unter Belastung sinkt nicht die Kompetenz – sondern die innere Steuerungsfähigkeit.

Wenn Führung unter Druck instabil wird

- ⊗ sinkende Entscheidungsqualität
- ⊗ operative Hektik statt strategischer Klarheit
- ⊗ schleichender Vertrauensverlust im Team
- ⊗ emotionale Überlastung von Führungskräften
- ⊗ steigende Fehlzeiten und Ausfallrisiken
- ⊗ reduzierter Leistungsoutput

Mein Ansatz

Ich stärke ihre Führungskräfte, unter Druck stabil, entscheidungssicher und handlungsfähig zu bleiben.

Grundlage meiner Arbeit ist ein von mir entwickeltes, praxiserprobtes S.T.A.B.I.L. Modell.

Es beschreibt die zentralen Fähigkeiten, die Führungskräfte benötigen, um auch unter Druck klar zu denken, emotional stabil zu bleiben und verantwortungsvoll zu handeln.

Im Fokus stehen:

- bewusste Selbstführung
- professionelle Emotionsregulation
- mentale Klarheit in komplexen Situationen
- nachhaltige Leistungsfähigkeit

Formate:

- Impulsvortrag
- Praxis-Workshop
- Intensivprogramme für Teams

Profil

Mit fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung im Bereich Stress- und Emotionsdynamiken verbinde ich psychologische Tiefenkompetenz mit praxisnaher Umsetzbarkeit für Führungskräfte in anspruchsvollen Entscheidungssituationen.



Fachhochschule
Sport & Management Potsdam

terramedus
Akademie für Gesundheit

AHAB-Akademie

Deutscher Verband
für Hypnose e.V.

Wirkung für Ihr Unternehmen

- ✓ höhere Entscheidungsstabilität unter Belastung
- ✓ Reduzierung kostspieliger Fehlentscheidungen
- ✓ Mehr strategische Umsetzungskraft
- ✓ Stabilere Führung in Belastungsphasen
- ✓ Geringeres Ausfallrisiko bei Schlüsselpersonen
- ✓ Effizientere Kommunikation auf Führungsebene

Druck ist unvermeidbar. Instabilität nicht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie meine Entwicklungsprogramme.

Das S.T.A.B.I.L. – Modell der Selbstführung

Ein praxisnaher Leitfaden für stabile und wirksame moderne Führung.

Das STABIL-Modell beschreibt die zentralen Fähigkeiten, die Führungskräfte benötigen, um auch in anspruchsvollen Situationen stabil, klar und wirksam zu handeln.

S

Selbstwahrnehmung

Eigene Reaktionen unter Druck frühzeitig erkennen und verstehen.

T

Toleranz für Druck

Mit Stress und hoher Verantwortung konstruktiv umgehen.

A

Affektregulation

Emotionen bewusst steuern, statt von ihnen gesteuert zu werden.

B

Bewusstes Denken

Auch unter Druck klar denken und fundierte Entscheidungen treffen.

I

Integrität im Handeln

Souverän kommunizieren und konsistent führen.

L

Langfristige Selbstführung

Mentale Stabilität dauerhaft entwickeln und erhalten.



Beide Modelle sind entwickelt von Admir Adam

Die 5 Ebenen der Innenwelt

Von biologischer Basis zu bewusster Führung.

Führung unter Druck entsteht nicht im Außen, sondern im inneren System einer Führungskraft.

Wie stabil jemand handelt, entscheidet sich auf fünf klar unterscheidbaren Ebenen:

1

Führungsidentität

Das innere Rollenbild als Führungskraft.

2

Reaktionsmuster & Prägung

Langfristig entwickelte Handlungstendenzen.

3

Mentale Architektur & Modelle

Wie Situationen gedanklich verarbeitet werden.

4

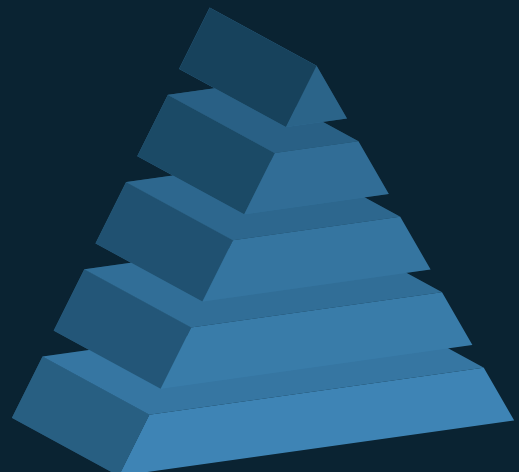
Wahrnehmung & emotionales Erleben

Wie Druck subjektiv erlebt wird.

5

Körperliche Regulation & Nervensystem

Die physiologische Grundlage von Stabilität.



S.T.A.B.I.L. – Selbstführung unter Druck

Ein Modell von Admir Adam für klare, stabile und wirksame Führung



Das S.T.A.B.I.L. Modell wurde entwickelt, um komplexe innere Prozesse von Führung einfach verständlich zu machen.

Es bietet Führungskräften einen klaren, praxisnahen Leitfaden, um auch unter Druck souverän zu handeln, emotionale Stabilität zu wahren und wirkungsvoll zu führen.

Grundlagen Workshop | 4 Stunden

S.T.A.B.I.L. – Selbstführung unter Druck

Die Basis stabiler Selbstführung vermitteln, damit Führungskräfte unter Druck ruhig, fokussiert und mental klar bleiben.

Inhalte:

- Einführung in das STABIL-Modell
- Stress & Nervensystem
- Emotionale Reaktivität erkennen
- Mentale Klarheit unter Druck
- Erste Selbstführungswerkzeuge

Nutzen:

- Mehr innere Ruhe unter Druck
- Klarere und tragfähigere Entscheidungen
- Weniger impulsive, reaktive Muster
- Größere Gelassenheit in anspruchsvollen Situationen

Investition: 1.400 € netto

Aufbau-Training | 1 Tag

S.T.A.B.I.L. – Emotionale Selbstführung für Führungskräfte

Emotionale Dynamiken und mentale Muster verstehen und steuern lernen, um in Konflikten und Unsicherheit souverän zu bleiben.

Inhalte:

- Die 5 Ebenen der Innenwelt
- Emotionale Trigger erkennen
- Mentale Bewertungsmechanismen verstehen
- Umgang mit Unsicherheit & Konflikten
- Selbstführung in anspruchsvollen Situationen

Nutzen:

- Verbesserte Konfliktfähigkeit
- Mehr emotionale Klarheit und Gelassenheit
- Klarere Kommunikation, auch unter Spannung
- Bewusster Umgang mit eigenen Mustern

Investition: 2.400 € netto

Intensiv-Training | 2 Tage

S.T.A.B.I.L. – Tiefe Selbstführung für moderne Führung

Eine persönliche Selbstführungsstrategie entwickeln und die eigene Führungsidentität vertiefen. Nachhaltige Integration aller STABIL Kompetenzen.

Inhalte:

- Arbeit mit den 5 Ebenen der Innenwelt
- Stress- und Emotionsdynamiken verstehen
- Selbstbild und Führungsidentität klären
- Reflexion herausfordernder Führungssituationen
- Entwicklung einer persönlichen Selbstführungsstrategie

Nutzen:

- Tiefere Selbsterkenntnis
- Stabilere, klarere Führungspersönlichkeit
- Spürbare Verhaltensveränderung im Alltag
- Höhere Resilienz in Belastungssituationen

Investition: 4.900 € netto

Begleitprogramme

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 €
- 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

Zusätzliche Angebote

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, Führungskräfte tagungen und zum Einstieg in das Thema souveräne Selbstführung

Impulsvortrag | 90 min

Führung unter Druck – das S.T.A.B.I.L. Prinzip

Entscheider und Führungskräfte verstehen, warum Führung unter Druck instabil wird, wie Emotionen Entscheidungen prägen und welche Kompetenzen stabile Selbstführung ermöglichen.

Investition: 1.000 € netto

Über Admir Adam

- ✓ zertifizierter NLP Practitioner, Mental- & Hypnose- Coach
- ✓ Zusatzqualifikation in psychosozialer Gesundheitsförderung & Burnoutprävention
- ✓ Erfahrung in der Betreuung von psychisch belasteten 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 INFO@ADMIR-ADAM.DE

+49 162 3149476

BASALTSTR. 9 | 92711 PARKSTEIN

