

# Leadership Essentials

Mentale Schlüsselfertigkeiten, auf die es ankommt.

[addisca.de/leadership-essentials](https://addisca.de/leadership-essentials)

„Von Führungskräften erwarten wir zunehmend „social skills“: einfach in der Theorie aber schwierig in der Praxis. Unser Training vermittelt Fertigkeiten, um Denkmuster zu hinterfragen, Kommunikation zu verbessern und mit Fehlern, Risiken und schwierigen Entscheidungen umzugehen – und kontinuierlich zu lernen.“



**Dr. Frank Steinhoff**  
Geschäftsführer

## Führung beginnt im Kopf

---

Als Führungskraft agieren Sie als Multiplikator für eine gesunde Unternehmenskultur. Erlernen Sie mentale Kernkompetenzen und entwickeln Sie sich zu einer souveränen und resilienten Führungspersönlichkeit.

Die Leadership Essentials verbinden klassische Themen eines Führungskräfte Trainings mit neuesten Erkenntnissen zur mentalen Regulierung und Aufmerksamkeitssteuerung. Dieses Zusammenspiel befähigt Sie, die eigenen Führungskompetenzen auch unter schwierigen Bedingungen abzurufen.

Das Programm wird von erfahrenen Psycholog:innen mit langjähriger Erfahrung im Bereich Training und Coaching durchgeführt.

# Metakognition als Schlüssel

---

Die Leadership Essentials vermitteln ein besseres Verständnis für das eigene Denken. Ein Schlüssel für:

- **Selbstreflexion und persönliches Wachstum**  
Bleiben Sie auch unter widrigen Umständen gelassen, belastbar und fokussiert.
- **Kommunikation, Motivation und werteorientiertes Handeln**  
Gute Kommunikation ist erlernbar. Finden Sie heraus, was Sie und andere motiviert.
- **Strategisches Denken und Entscheidungen**  
Den Überblick bewahren und Prioritäten erkennen. Etablieren Sie eine gute Fehlerkultur und schaffen Sie psychologische Sicherheit, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen.
- **Transparenz und Vertrauen**  
Schaffen Sie eine verbindliche Atmosphäre für mehr Kreativität im Team.

„Unsere Erfahrung aus dem Training zeigt: Ein geschärftes Bewusstsein für eigene „gedankliche Stolperfallen“ und ein distanzierter Umgang mit diesen, ermöglichen effektiveres und wertschätzenderes Führungsverhalten – in jeder Situation.“



Catrin Bartel  
Psychologin

# Nach Abschluss dieses Programms können Sie...

---

- ... eigene Denkmuster und Überzeugungen reflektieren, um persönlich zu wachsen und bessere Entscheidungen zu treffen.
- ... empathisch und wertschätzend mit ihren Mitarbeitenden auf Augenhöhe kommunizieren.
- ... Techniken anwenden, um herauszufinden, was Sie und andere motiviert, um ihr Team zu inspirieren.
- ... auch unter schwierigen Rahmenbedingungen eine gute Fehlerkultur schaffen und psychologische Sicherheit im Team etablieren.
- ... eine verbindliche Atmosphäre kreieren, in der Ihr Team kreativ werden und sein volles Potential entfalten kann.





„Das Training hilft allen Leadern sich selbst besser zu führen – und somit auch Ihren Mitarbeitenden fokussierter, sowie mit deutlich weniger ungünstigen Denkprozessen, wie Ärger-, Sorgen- und Grübelprozessen, zu begegnen. Daraus können bessere Entscheidungen und ganz sicher ein angenehmeres, produktiveres Miteinander resultieren.“

**Juliana Wiechert**

Dipl. Psychologin & Unternehmerin

# Bestandteile des Programms

Ein wesentlicher Teil des Programms findet in einer kleinen Gruppe in Online-Sessions über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten statt. Ergänzend erhalten alle Teilnehmenden ein individuelles 1:1 Coaching und einen Zugang zur addisca Trainings-App mit weiteren digitalen Lektionen.

## RAHMENPROGRAMM IN KLEINER GRUPPE





# Ablauf des Programms

---

Dieses Programm läuft über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten. Die 1,5-stündigen Online-Sessions finden im 2-Wochen-Takt über Zoom statt.

## Session

Kick-off 1: Führung: Wissen, was zählt

Kick-off 2: Das eigene Denken verstehen

S1: Selbstmanagement – Umgang mit eigenen Ressourcen

S2: Entscheidungen treffen

S3: Gesund führen, auch in stressigen Zeiten

S4: Emotional intelligent handeln – führen in Balance

S5: Nobody is perfect – intelligent scheitern

K1: Effektive und empathische Kommunikation (Teil 1)

K2: Effektive und empathische Kommunikation (Teil 2)

K3: Führen in (persönlichen) Krisen und Veränderung

K4: Konflikte und Teamarbeit managen

K5: Motivation, Ziele setzen und Team-Empowerment

Sum up: Reflexion und Troubleshooting



# Kick-Off's & Sum Up

---

## Kick-off 1: Führung: Wissen, was zählt

- Warum Ziele „smart“ und Werte noch viel „smarter“ sind
- Authentisch führen: Was heißt das?
- Die eigene Führungspersönlichkeit festigen

## Sum up: Reflexion und Troubleshooting

- Abschlussveranstaltung des Programms
- Reflexion der eigenen Führungspersönlichkeit
- Erfahrungsaustausch zu erlernten Kompetenzen
- Troubleshooting
- Impulse für nachhaltiges Kompetenzwachstum

## Kick-off 2: Das eigene Denken verstehen

- Effektive und ineffektive Denkprozesse erkennen
- Mentale Flexibilität durch Losgelöste Achtsamkeit stärken
- Das eigene Innenleben aufräumen: Potentiale entdecken
- Die Kraft der Aufmerksamkeit nutzen





# Modul Selbstführung

---

## S1: Selbstmanagement – Umgang mit eigenen Ressourcen

- Effektiv und effizient arbeiten
- Den Überblick behalten, gekonnt delegieren und Prioritäten setzen
- (Gedankliche) Zeitfallen erkennen und eliminieren

## S3: Gesund führen, auch in stressigen Zeiten

- Auch unter Stress gut funktionieren: die eigene Stressreaktion verstehen
- Stressverstärkende Verhaltensweisen erkennen und reduzieren
- Wie eine annehmende Haltung zu mehr Gelassenheit beitragen kann

## S5 – Nobody is perfect – intelligent scheitern

- Neues wagen – keine Angst vor Fehlern
- Persönlicher Umgang mit Fehlern
- Fehlerkultur und psychologische Sicherheit

## S2: Entscheidungen treffen

- Die eigene Risikokompetenz stärken
- Sich aus typischen Denkfallen befreien
- Welcher Entscheidungstyp bin ich?

## S4 – Emotional intelligent handeln – führen in Balance

- Die Macht der Gefühle richtig nutzen
- Bedürfnisse und Motive besser verstehen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen, wie Ärger, Angst und Unsicherheit, optimieren



# Modul Kommunikation

---

## K1: Effektive und empathische Kommunikation (Teil 1)

- Führung von Mensch zu Mensch: Die Haltung entscheidet
- Kommunikation – mehr als Worte
- Richtig Zuhören: Präsent sein, sich öffnen und einen Raum für Wachstum schaffen

## K3: Führen in (persönlichen) Krisen und Veränderung

- Kommunikation in Krisenzeiten und Changeprozessen
- Belastete Mitarbeiter:innen erkennen und Probleme ansprechen
- Veränderung verantwortungsvoll gestalten

## K5: Motivation, Ziele setzen und Team-Empowerment

- Was motiviert mich – was motiviert mein Team
- Andere inspirieren zu folgen
- Empowerment – Wachstum und Weiterentwicklung fördern

## K2: Effektive und empathische Kommunikation (Teil 2)

- Die Rolle eigener Bewertungen im Kommunikationsprozess verstehen
- Zielorientiert kommunizieren
- Feedback konstruktiv und wertschätzend gestalten: Kritik & Anerkennung

## K4: Konflikte und Teamarbeit managen

- Teameffektivität – Erfolgsfaktoren und Stolpersteine
- Konflikte erkennen und deeskalieren
- Konflikttypen differenzieren



# Lernen wir uns kennen:

---



**Alexandra Nissen**  
040 - 22 820 292-4  
nissen@addisca.de



**Annika Alsfasser**  
040 - 22 820 292-6  
alsfasser@addisca.de



addisca Training GmbH | Hafentor 2, 20459 Hamburg | [addisca.de](https://www.addisca.de)