

# Keep cool

# Die Emotionen im Griff

## 7 Strategien für mehr Gelassenheit

### So behalten Sie einen kühlen Kopf

1. Entdecken Sie Ihre destruktiven Gedankenmuster
2. Bauen Sie eine Frustbremse ein
3. Trainieren Sie emotionale Kompetenzen und psychische Gesundheit
4. Stärken Sie Ihren emotionalen Schutzschild durch bewusste Steuerung Ihrer Gefühle und Ihrer Gedanken
5. Entwickeln Sie eine Anti-Ärger-Strategie und werden souverän in Konflikten
6. Kultivieren Sie eine heitere und gelassene Lebensführung
7. Erarbeiten Sie Ihren eigenen Trainingsplan

Ihre Termine

- 12. und 13. Oktober 2020** in Köln  
**3. und 4. November 2020** in München  
**1. und 2. Dezember 2020** in Frankfurt/M.

### Lernen Sie

- unangemessene Gedanken durch konstruktive Alternativen zu ersetzen
- die persönliche emotionale Belastbarkeit schrittweise zu verbessern
- auf Provokationen und Stress cool zu reagieren

Ihre Termine

- 14. Oktober 2020** in Köln  
**5. November 2020** in München  
**3. Dezember 2020** in Frankfurt/M.

Ihr Trainer



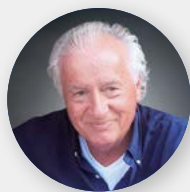
Dr. Helmut Fuchs  
**Agentur für Launologie**

### Begeisterte Teilnehmer

- ✓ *„Sehr interessantes Seminar. Super Tipps auf dem Weg zur Gelassenheit.“*  
L. Huber, Daimler AG
- ✓ *„Sensationell!“*  
T. Zwenzner, REHAU AG + Co.
- ✓ *„Konstruktiv und nachhaltig. Wirksam. Tolle Methodik!“* M. Tintera, SOLUTIO AG

TRAININGSTAG

## Trainieren Sie Ihre emotionalen Kompetenzen



Ihr Trainer

Dr. Helmut Fuchs, Cheftrainer, TAM Trainer Agentur Berlin Brandenburg, Berlin

### Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den Trainer
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abgleich mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer

### Grundlegendes: Der rational-emotive Trainingsansatz nach A. Ellis

- Ärger, Ängste, Frustration, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle bestimmen unser Leben
- Wie Negaholiker unsere Innenweltverschmutzung beeinflussen
- Wie Sie eine heitere und gelassene Grundstimmung selbst erzeugen
- Wie unser Gehirn Emotionen verarbeitet
- Praxisanleitung: Meine Werte, Ziele und Motive
- Praxisanleitung: Persönliche Analyse des Lifequality-Index

### ① Der erste Schritt: Humor und gute Laune – die wichtigsten Anti-Depressiva

- Humor ist eine Charakterstärke
- Die Wurzeln der Charakterforschung
- Martin Seligman und die positive Psychologie
- Daniel Goleman und das Konzept der emotionalen Intelligenz
- Charakterstärken analysieren mit CHARA 24
- Erkennen Sie Ihr eigenes Charakterprofil

#### Get-together

Ausklang des ersten Tages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Referenten und den Teilnehmern!

### ② Der zweite Schritt:

#### Motivation und Selbstmotivation

- Das RUBICON-Prinzip der Handlungsforschung
- Willensstrategien – die Brücken über den Rubicon
- Die Fundamentalmotive erkennen
- Eine individuelle Motivstrukturanalyse anfertigen
- Motivation und Spitzenleistung
- Wie motiviere ich mein Team?

### ③ Der dritte Schritt: Das emotionale Kapital

- Erfolgsfaktor emotionales Kapital – Menschen begeistern, Ziele erreichen
- Die Bedeutung emotionaler Ressourcen
- Entdecken Sie das emotionale Kapital Ihrer Mitarbeiter
- Das Training emotionaler Kompetenzen
- Emotionsregulation und psychische Gesundheit
- Der eigene Trainingsplan

Die einzelnen Lernabschnitte werden durch praktische Übungen ergänzt.



Zusammenfassung des ersten Seminartages und Gelegenheit zur Diskussion, anschließend Get-together

### AUCH ALS INHOUSE TRAINING

#### So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch **firmeninterne** Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis! Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



**Malena Palinski**

Tel.: +49 6196 4722-932

malena.palinski@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse



# Lernen Sie Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten zu steuern

Ihr Trainer  
Dr. Helmut Fuchs

Begrüßung durch den Trainer und Überblick über den zweiten Seminartag

### 4 Der vierte Schritt: Stimmungsmanagement

- Die physiologischen Grundlagen der guten Laune
- Der Weg zur guten Laune ist einfach – aber man muss ihn gehen
- Der emotionale Schutzschild
- Die fünf Grundregeln der guten Laune
- Schlechte Laune als Erfolgsmotivator

### 5 Der fünfte Schritt: Emotionsmanagement

- Die Anti-Ärger-Strategie
- Die ABC-Analyse
- Die 5-Stufenmatrix für effektive Konfliktbewältigung
- Die 3 ultimativen Selbstfallen

### 6 Der sechste Schritt: Gelassenheit

- Die innere Haltung
- Denkgewohnheiten sind der härteste Klebstoff
- Der Relaxation-Response-Mechanismus nach Prof. Herb Benson
- Die 3 Grundgesetze der automatisierten Entspannung
- Nur wer lernt zu lassen, wird gelassen – Gesetze nach Prof. J.H.Schulz

### 7 Der siebte Schritt: Der emotionale Schutzschild

- Der Erfolgsfaktor – üben, üben, üben
- Das 10-Tages-Trainingsprogramm zur Stärkung der emotionalen Grundbefindlichkeit
- Erarbeiten einer eigenen Gute-Laune-Strategie
- Der eigene Trainingsplan

Ende des zweiten Seminartages

### Zur Methodik

Die Inhalte dieses Seminars basieren auf Ergebnissen des WIFAL – Wissenschaftlichen Instituts für angewandte Launologie in Berlin.

Der moderne Mensch ist ein Anfänger in seinen Lebensverhältnissen und braucht dringend Unterstützung, um ein ordentliches Leben auf die Reihe zu bekommen.

Nur die wenigsten Menschen haben im Elternhaus oder in der Schule gelernt, wie man mit Emotionen umgehen kann und warum z.B. eine gute Stimmung das Fundament für einen gelungenen Lebensentwurf darstellt.

Das vorgestellte 10-Tages-Trainingsprogramm stellt eine wirksame Hilfe dar, die auch für Ungeübte einen praktikablen Einstieg in die Übernahme der persönlichen Verantwortung für die eigenen Emotionen und die Stimmungslage ermöglicht.

Besonders Führungskräfte können von dieser Einladung profitieren und nach dem Motto „Gute Stimmung – Gute Leistung“ ein Klima der wertgeschätzten Zusammenarbeit herstellen.

### Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee ab 8.45 Uhr

	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 17.30 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr
3. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr

An allen Seminartagen sind Kaffee- und Teeпаusen in Absprache mit dem Trainer und den Teilnehmern vorgesehen.

# Praxistag: Ihre persönliche Selbstmanagement-Strategie

Ihr Trainer  
Dr. Helmut Fuchs

Begrüßung durch den Trainer und Überblick über den Praxistag

## Bringen Sie Ihre belastenden Situationen mit

- Die Teilnehmer sind aufgefordert, eigene Problemstellungen mitzubringen, die mit der Gruppe oder im Einzelgespräch mit dem Trainer besprochen werden können.
- Gemeinsam mit dem Trainer erarbeiten Sie Schritt für Schritt eine persönliche emotionale Selbstmanagement-Strategie und üben die Anwendung wirksamer Methoden zu größerer Gelassenheit und Distanz.

## Beispiele emotionaler Belastung

- Ihr Chef oder ihre Mitarbeiter/Kollegen entpuppen sich als Negaholiker oder Gefühlsterroristen.
- In Ihrem Unternehmen ist Bossing an der Tagesordnung.
- Sie kommen mit bestimmten Mitarbeitern nicht klar.
- In Meetings und bei Präsentationen reagieren Sie zu emotional.
- Sie haben den Eindruck, dass Ihre Leistung nicht genügend wertgeschätzt wird.
- Ihr Tag beginnt nicht selten mit unguuten Gefühlen und Stress.
- Sie entdecken bei sich wachsende Unzufriedenheit mit dem alltäglichen Leben.

Am Beispiel eigener Praxissituationen und am Beispiel praxisnaher Szenarien lernen Sie das Prinzip der emotionalen Selbstkontrolle kennen.



Ihre individuellen Situationen werden kognitiv umstrukturiert. So erkennen und verändern Sie unerwünschte Gefühle in vier Schritten:

- ❶ Sie analysieren Ihren inneren Dialog, wie er in der spezifischen Situation stattgefunden hat.
- ❷ Sie bearbeiten die unangemessene Denkstruktur, die diesen inneren Dialog aufrecht erhält.
- ❸ Sie analysieren diese Denkstruktur und suchen nach spezifischen Mustern.
- ❹ Sie ersetzen den Gedanken durch eine spezifische rationale konstruktive Alternative.

Feedbackrunde und Gelegenheit für Ihre abschließenden Fragen

Ende des Seminars

Als zusätzliche Seminarunterlage erhält jeder Teilnehmer den Bestseller von

Dr. Helmut Fuchs:  
„Gut gelaunt gewinnt“



Sie kennen folgende Situationen:

Trotz bester Vorsätze lassen Sie sich immer wieder in bestimmten Situationen von Ihrem Gegenüber auf die Palme bringen...

In kritischen Gesprächen gelingt es nicht, angemessen und sachlich zu reagieren...

Unter Stress lassen Sie sich provozieren statt gelassen zu bleiben...

Ähnliche Szenen spielen sich täglich in unserem Leben ab. Oft bewirken Gefühle wie **Wut, Angst** oder **Stress**, dass wir **unsachlich reagieren**, statt einen **kühlen Kopf zu behalten**.

Lernen Sie in diesem Seminar, Ihre **Gefühle**, Ihre **Gedanken** und Ihr **Verhalten bewusst zu steuern**.

- ✓ Sie erarbeiten neue Wege, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich ruhig zu bleiben.
- ✓ Sie trainieren, persönliche Empfindlichkeiten abzubauen, um sich auch in kritischen Verhandlungen nicht provozieren zu lassen.
- ✓ Sie erhöhen Ihre Frustrationstoleranz.

## Gelassenheit durch Methode

Nach dem Besuch dieses Seminars...

- kennen Sie die Stellschrauben für ein emotionales Selbstmanagement.
- erkennen Sie die Attacken von Gefühlsterroristen.
- wird Ihre persönliche Metamorphose vom Negaholiker zum Ermutiger angestoßen.
- verstehen Sie, warum gutgelaunte Menschen länger leben.
- werden Sie einen eigenen emotionalen Schutzschild aufbauen können.
- werden Sie schlechte Laune und miese Emotionen einfach weglächeln oder wegdenken.
- bleiben Sie auch in Belastungssituationen cool.

## Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



*Heike Münker*

**Heike Münker**

Bereichsleiterin

Tel.: +49 6196 4722-604

heike.muenker@managementcircle.de

## Dr. Helmut Fuchs

Wirtschaftspsychologe, **Agentur für Launologie** in Berlin, war 35 Jahre als Cheftrainer bei der renommierten TAM Trainer Akademie München tätig und arbeitete viele Jahre als klinischer Psychotherapeut in eigener Praxis mit Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie, RET und Gesprächstherapie. Er zählt seit vielen Jahren zu den Top 7 Managementtrainern in Deutschland und wurde 2013 als Vortragsredner des Jahres ausgezeichnet. Seit 1999 arbeitet er wissenschaftlich in den Bereichen der Motivations-, Volitions-, Handlungsforschung und -anwendung. Dr. Helmut Fuchs wurde 1998 mit dem deutschen Trainingspreis in Gold ausgezeichnet und erhielt 2000 den Deutschen Trainingspreis Excellence Certification. Über seine zahlreichen Veröffentlichungen und Trainingsseminare wurde vielfach in TV-Talkshows und führenden Rundfunkanstalten berichtet. Sein Spezialgebiet ist neben der Persönlichkeitspsychologie die Stimmungsforschung LAUNOLOGIE. Er hat als Autor und Co-Autor mehr als 50 Bücher und Artikel zu seinen Fachgebieten veröffentlicht. Sein neuestes Buch „Gute Stimmung-Gute Leistung“ erschien im Juli 2017 im TAM-Edition Verlag.

## Weitere begeisterte Teilnehmerstimmen

- ✓ *„Es war eine motivierende und inspirierende Veranstaltung mit vielen Praxisübungen und Praxistipps. Herrn Fuchs Art hat es mir leicht gemacht, die Lerninhalte zu verstehen und vor allem anzunehmen.“*  
B. von Abercron, Dr. Babor GmbH & Co. KG
- ✓ *„Wertefreies Staunen, hilft Situationen in einem ersten Schritt nicht zu bewerten und Zeit zu gewinnen durch Distanz, das Beste daraus zu machen.“*  
N. Unser, J. Rettenmaier & Söhne GmbH + Co. KG
- ✓ *„Inhaltlich hat die Veranstaltung meine Erwartungen übertroffen. Vorträge mit Übungen und Praxis fand ich super und die Themen prägen sich super ein. Viele wertvolle Tipps.“*  
E. Mele, Koelnmesse GmbH



**Soft Skills-Blog**

Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihre Kompetenzen stärken!

Jetzt folgen!  [www.management-circle.de/soft-skills](http://www.management-circle.de/soft-skills)

 @skills\_circle

# Keep cool – Die Emotionen im Griff

## ■ Wen Sie auf diesem Seminar treffen

**Fach- und Führungskräfte** aus allen Unternehmensbereichen und Branchen, die ihre Emotionen, Stimmungen und daraus resultierendes Handeln besser kontrollieren und steuern wollen, um auch in angespannten Situationen kompetent und gelassen zu reagieren.

## ■ 3 gute Gründe, dieses Seminar zu besuchen

- Sie wollen Ihre eigenen Gefühle noch effektiver als bisher beeinflussen und verändern.
- Sie möchten sich in Konfliktsituationen weniger persönlich angegriffen fühlen.
- Sie benötigen eine Methode, um auch bei emotionalen Turbulenzen einen kühlen Kopf zu behalten.

## ■ Termine und Veranstaltungsorte

**12. und 13. Oktober 2020** in Köln

10-88847

**14. Oktober 2020** in Köln

10-88848

Hotel im Wasserturm Köln, Kaygasse 2, 50676 Köln  
Tel.: +49 221 2008-140 Fax: +49 221 2008-144  
E-Mail: reservation@hotel-im-wasserturm.de

**3. und 4. November 2020** in München

11-88849

**5. November 2020** in München

11-88850

Steigenberger Hotel München, Berliner Straße 85, 80805 München, Tel.: +49 89 1590 61 0 Fax: +49 89 1590 61 712  
E-Mail: muenchen@steigenberger.com

**1. und 2. Dezember 2020** in Frankfurt/M.

12-88851

**3. Dezember 2020** in Frankfurt/M.

12-88852

Le Meridien Frankfurt, Wiesenhüttenplatz 28-38, 60329 Frankfurt/M., Tel.: +49 69 2697-834 Fax: +49 69 2697-812  
E-Mail: reservations@lemeridienfrankfurt.com

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

## Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung: [www.managementcircle.de/10-88847](http://www.managementcircle.de/10-88847)

PDF zum Ausdrucken: [www.managementcircle.de/form](http://www.managementcircle.de/form)

E-Mail: [anmeldung@managementcircle.de](mailto:anmeldung@managementcircle.de)

Telefonisch: **+49 6196 4722-700**

per Post: **Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.**



### Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 2.095,-. Bei zusätzlicher Buchung des Praxistags beträgt die Teilnahmegebühr insgesamt € 2.795,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

### Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an [datenschutz@managementcircle.de](mailto:datenschutz@managementcircle.de) oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, Postfach 56 29, 65731 Eschborn. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [www.managementcircle.de/datenschutz](http://www.managementcircle.de/datenschutz).

## ■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen rund 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 2000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter [www.managementcircle.de](http://www.managementcircle.de)



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.  
Infos unter: [www.managementcircle.de/bahn](http://www.managementcircle.de/bahn)