

# Mentale Gesundheit

Wege zu mehr  
Resilienz und  
Gelassenheit

Gegen Stress gewappnet



ANTJE HEIMSOETH  
ERFOLG BEGINNT IM KOPF



Die Academy wurde 2003 gegründet. Antje Heimsoeth ist als Hauptdozentin in unseren Ausbildungen tätig, wobei sie bei den Ausbildungen, Seminaren und Coachings von qualifizierten Kollegen, Mitarbeitern und Kooperationspartnern unterstützt wird.

**Antje Heimsoeth**, Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport-Coaching, Heimsoeth Academy, berät und trainiert Antje Heimsoeth als Business- und Performance-Coach Führungskräfte und Vorstände aus der Wirtschaft und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister, deutsche und internationale Sportteams und Bundestrainer – machen sie zu einer der gefragtesten Vortragsrednerinnen. Die ausgebildete Ingenieurin – sie studierte Geodäsie –, Unternehmerin, 11-fache Buchautorin, ist internationale Expertin für Mentale und emotionale Stärke, Erfolg, Vertrauen, Selbstführung, Motivation & Persönlichkeitsentwicklung. Wenn man ihre Trainings & Vorträge besucht, hört man sie beispielsweise sagen: »Gesunde Mitarbeiter = Gesundes Unternehmen«, »die Einstellung macht's« oder »Sie selbst sollten der wichtigste Mensch in Ihrem eigenen Leben sein.« Das sind wichtige Empfehlungen für stürmische Zeiten, mit rasanten Veränderungen und steigender Unsicherheit in vielen Bereichen der Arbeitswelt und des Lebens.

**Aus der Praxis, aus dem wahren Leben, ohne Schnickschnack!** Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Sie vermittelt klare Botschaften. Was ihr besonders am Herzen liegt: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, warme Menschlichkeit. Sie wurde als »Vortragsrednerin des Jahres 2014«, in 2019 mit Top 10 Trainer & Influencer und in 2017 mit TOP 100 Erfolgstrainer

(durch das Magazin ERFOLG) ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als »renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands« (FOCUS).

#### Aus- und Weiterbildungen

NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Lehr Coach & Lehr TrainerIn (ECA), ECA Sport Coach (Master Competence), Coach, DVNLP (integrative und systemische Coachingausbildung), zertifizierte Sportmentaltrainerin (HAG) und zertifizierter Sport-Mental-Coach (HIM). Langjährige Führungserfahrung von hunderten Amateur- und Profisportlern, Trainerin des Hildesheimer Gesundheitstrainings, Zert. Work Health- Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Gesundheitspsychologie, Burnout-Prophylaxe im Leistungskontext, Emotions-Coaching, konstruktive Selbstkommunikation, Work-Life-Balance; Ausbildungsumfang: mind. 290 Unterrichtsstunden), wingwave®-Coach, kinesiologische Ausbildungen, Sportkinesiologie, Lerncoach (nlpaed), ich schaffs, Ausbildung zur Life Kinetik® Gehirnentfaltungstrainerin, Zert. Business-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Ausbildungsumfang: mind. 290 Unterrichtsstunden), Golf- Fitnesscoach (IST), Mental-Trainerin (IST), Zert. Mental-Coach (Ausbildungsumfang: mind. 160 Unterrichtsstunden), Entspannungspädagogin, zertifizierter Flow-Coach.

#### Ich verstehe mich als Wegbegleiterin für mehr Wachstum, Kraft und Größe.

»Für mich ist es wichtig, dass ich die Menschen mit meiner Arbeit im Herzen berühren kann. Gerade im geschäftlichen Umfeld trifft man oft Menschen, die eine Art »professionelle Maske« tragen und nach aussen keine Probleme kennen und Emotionen zeigen. Meine Herausforderung ist es, einen Raum/Setting anzubieten, in dem Menschen sich frei fühlen und Gefühle zeigen können und dürfen, einfach ganz sie selbst SEIN können. Dann kann auch Veränderung und Transformation stattfinden.

Im Mittelpunkt stehen Sie! Ich würde mich freuen, den entstandenen Wissens- und Erfahrungsschatz an Sie weiterzugeben.

## Gelassen bleiben trotz Druck: Strategien zur Stressbewältigung

Stress gehört zum Alltag. Angesichts sich schnell wandelnder Gegebenheiten ist es heute wichtiger denn je, zu wissen, wie sich mit Stress umgehen lässt. Wir müssen lernen, ihn anzunehmen und abzubauen, um nicht aus der Balance zu geraten. Wie man unter Druck ruhig bleibt, ist neben Selbstvertrauen deshalb eine der wichtigsten Eigenschaften für Führungskräfte. Denn die Fähigkeit, mit seinen Emotionen bewusst umzugehen und unter Druck gelassen zu bleiben, wirkt sich direkt auf die eigene Performance aus. Und übrigens auch auf die Gesundheit: Forscher des US National Bureau of Economic Research fanden nämlich heraus, dass dauergestresste Topmanager schneller altern und damit auch früher sterben können. Stress trifft jedoch besonders die mittlere Führungsebene: Eine Studie der Hamburger Kühne Logistics University zu den Auswirkungen von Stress auf Führungskräfte weist nach, dass die Burnout-Neigung in jenen Hierarchieebenen am stärksten ist, die am wenigsten Einfluss nehmen können. Mit anderen Worten: Je mehr Controllerleben, desto größer die Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, den Aufgaben und Erwartungen kompetent begegnen zu können, und das Machtgefühl, also die Möglichkeit der Einflussnahme. Das reduziert Stress.

#### Viele Manager stressen sich durch eigenen Leistungsanspruch

Oft sind es innere Stressfaktoren, die belasten: Eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Projektmanagement und der TU München stellte fest, dass der überwiegende Teil der befragten Projektmanager, die mehrheitlich als Führungskräfte im Einsatz waren, am eigenen Leistungsanspruch (88 %) scheitert. Fast sechs von zehn Befragten fiel es schwer, abzuschalten und sich abzugrenzen. Vier von zehn Managern waren zudem nicht in der Lage, zu delegieren. Ein gutes Selbstmanagement, geprägt von mentaler und emotionaler Stärke, kann also erheblich dazu beitragen, den eigenen Stress zu reduzieren. Was also können Führungskräfte tun, um Stress gut zu bewältigen und vielleicht sogar zu reduzieren?

#### Unser Denken bestimmt den Umgang mit Stress

Wir leben in einer Zeit, die Sorgen und Ängste weckt und schürt. Wenn wir in sorgenvolle Gedankenkreisläufe verfallen, werden die angstbehafteten Gedanken stärker und drängender. Wir beginnen, unter den Gedanken zu leiden. Machen Sie sich klar: Ein Gedanke ist erstmal nur ein Gedanke, kein Fakt! Er wird bedeutsam, wenn wir ihn als bedeutsam bewerten. Es hilft nicht, ihn zu unterdrücken. Das gibt ihm erst recht Bedeutung. Aber es gilt, ihn nicht durch Bewertung zu einer befürchteten Tatsache zu erheben. Distanzieren Sie sich bewusst innerlich von drückenden Gedanken, die vor allem einen Effekt haben: Sie begünstigen eine emotionale und mentale Abwärtsspirale. Und das schürt Stress.

#### Growth Mindset statt Stillstand:

##### Der Glaube an die eigene Lernfähigkeit

Wenn Sie sich überfordert fühlen, weil Sie zu viel zu tun haben, sich über die Inkompetenz eines Mitarbeiters ärgern, frustriert sind, weil Ihr Flug gestrichen wurde, oder enttäuscht sind, weil Sie einen Auftrag nicht bekommen haben, ist es sehr einfach zu denken: Warum passiert das gerade mir? Um aber den Nutzen einer negativen Erfahrung zu erkennen und sie besser annehmen zu können, bringt es Sie weiter, wenn Sie sich fragen: Wofür passiert das für mich? Denn aus dieser Fragestellung entstehen Reflexionen, die Ihnen weiterhelfen: Ich habe gerade diesen wichtigen Auftrag verloren ... was hätte ich anders machen können? Wo war mein blinder Fleck? Wo habe ich den Kunden nicht abgeholt? War ich bis in die Haarspitzen motiviert? Ich bin dankbar für diese Erfahrung, denn sie wird mich für den nächsten, größeren Auftrag, um den ich pitche, besser machen. Der verspätete Abflug sorgt dafür, dass ich erst um Mitternacht nach Hause komme. Was mache ich jetzt hier auf dem Flughafen mit der geschenkten Zeit? Ich könnte die zusätzliche Zeit in die Lektüre eines Buches investieren oder in lange aufgeschobene Telefonate mit Freunden oder in eine ausstehende Recherche für mein neues Projekt, die nächste Urlaubsreise usw.

#### Erholung und Regeneration bedeuten

##### Reset für Körper und Geist

Wer leistungsfähig und stressresistent bleiben will, braucht Regenerations- und Erholungsphasen. Im Alltag jenseits von Urlaub und Wochenenden bedeutet das regelmäßige Pausen zwischendurch und ausreichend Schlaf. Nach einer Studie der Bühler Max-Grundig-Klinik unter 1.000 Managern bringen es Führungskräfte im Schnitt nur auf fünf Stunden Schlaf pro Nacht. Das liegt nicht nur am späten Ins-Bett-Gehen, sondern vor allem an Ein- und Durchschlafproblemen. Der Grund sind häufig berufliche Belastungen. Diese werden durch den Schlafmangel nicht geringer, im Gegenteil: Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach, das Risiko von Erkrankungen steigt hingegen. Ein fataler Teufelskreis.

Wir sorgen uns häufig um unsere Karriere, darum, sehr gute Eltern oder eine gute Freundin zu sein, um unsere Gesundheit und unser Guthaben auf der Bank und um vieles mehr – doch der Tag hat nur 24 Stunden. Wir können nicht allem und jedem immer und sofort gerecht werden. Statt sich überlastet zu fühlen und durch Gedankengänge den Druck noch zu erhöhen, lohnt es, sich darin zu üben, unter Druck gelassen zu bleiben – indem wir unsere mentale und emotionale Stärke trainieren, uns in Zuversicht üben und Stress bewusst entgegensteuern. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen dabei!

© Antje Heimsoeth, Heimsoeth Academy



### Real Top Speaker

Die Auswahl der Real Top Speaker basiert auf einem aufwändigen Selektionsprozess, den 25 erfahrene Speaker-Einkäufer und Kunden von experts4events durchgeführt haben.



### Magazin ERFOLG

Auszeichnung als Top 100 Erfolgstrainer in Deutschland und Österreich durch das Magazin ERFOLG



Referentin bei Premium Speakers,  
Redneragentur für Deutschland, Europa und die Welt.



Top 100 Excellent Speaker 2017 – 2018 – 2019 – 2020



### TOP 100 Speakers Excellence

2014 – 2015 – 2016 – 2017

Zum Kreis der 100 besten Speaker Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Referentenagentur »Speakers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Speakers-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Redner aus den Bereichen Wirtschaft, Politik, Bildung und Sport.



### German Speakers Association (GSA)

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 – 2020

Die German Speakers Association ist eine internationale Plattform für alle deutschsprachigen Trainer, Referenten, Coaches und alle weiteren Akteure im Bereich Weiterbildung.



### Deutsches Rednerlexikon

2009 – 2010 – 2011 – 2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 – 2020

Es ist das erste Lexikon dieser Art in Deutschland. Kompakt und übersichtlich gegliedert werden mehr als 700 Redner, Speaker, Keynote-Speaker, führende Managementexperten, Unternehmerpersönlichkeiten, Politiker, Wissenschaftler, Denker, Macher, Visionäre und außergewöhnliche Persönlichkeiten vorgestellt.



### TOP 100 Trainers Excellence

Zum Kreis der 100 besten Trainer Deutschlands zu zählen, ist eine Auszeichnung für sich: Die Organisation »Trainers Excellence« gibt den jährlich erscheinenden Top-100-Excellent-Trainer-Katalog heraus und versteht sich als Bindeglied im Dialog zwischen Unternehmen und der Kompetenz ausgewählter Trainer aus den Bereichen Management, Politik, Bildung und Sport.



### WOMEN SPEAKER FOUNDATION

Mit über 400 Rednerinnen und Moderatorinnen bietet die WOMEN SPEAKER FOUNDATION den Zugang zum größten »Pool of Female Excellence« im deutschsprachigen Raum.



### Reiss Profile®

Das Reiss-Profil® ist das aktuell führende wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsverfahren zum Thema Bedürfnisse, Werte und Motive.



### European Coaching Association (ECA)

Berufsverband der Coaches in Europa. ECA Mitglieder haben sich den hohen qualitativen und ethischen Anforderungen des ECA Berufsbildes verpflichtet. Sie verfügen über verschiedene multidisziplinäre Qualifikationen und sind in der Regel selbstständig tätig.



### AWARD »ERFOLGREICHE UNTERNEHMERIN 2016«



### Global Speakers Federation – GSF

2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 – 2020

Die Global Speakers Federation GSF (ehemals International Federation for Professional Speaker – IFFPS), ist ein globales Netzwerk für unabhängige Rednerorganisationen, um den Interessen ihrer einzelnen Mitglieder zu dienen und dabei die professionelle Redner-Gemeinschaft weltweit zu fördern.



wingwave®-Coach



### Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.



### Bundesverband zertifizierter Trainer & Business Coaches e.V.

Seit September 2014 zertifiziert der Bundesverband zertifizierter Trainer und Business Coaches e.V. (BZTB) einzelne Ausbildungen des Instituts. Die Coaches erhalten dadurch eine unabhängige Bestätigung ihrer Qualifikation.



### BVMW

2012 – 2013 – 2014 – 2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019 – 2020

Der Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverein Deutschlands e.V. ist die Stimme des Mittelstands.



### Club Professioneller Trainer

Erfolgreiche Trainer, die professionell aufgestellt sind, sind Mitglied im Club Professioneller Trainer. Diese Trainer ermöglichen beste Weiterbildung.

# Vortragsrednerin des Jahres 2014

Antje Heimsoeth



Heidelberg, den 01.11.2014

*Antje Heimsoeth*



## Coaching

Eingefahrene Gleise verlassen,  
neue Wege gehen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Und daher ist auch der Coachingprozess individuell und „einzigartig“. Coaching ist etwas sehr Persönliches. Art, Inhalte, Richtung und Umfang eines Coachings sind daher nicht unbedingt in eine Art Produktbeschreibung zu fassen.

## Seminare

Ein starkes Angebot für Einzelpersonen, Organisationen, einzelne Mitarbeiter, Teams, Einsteiger, Nachwuchsführungskraft, Führungskraft und Top Management.

## Online Academy

Nachhaltig und professionell

## Inhouse-Trainings und -Programme

Qualifizierung vor Ort

## IHR NUTZEN

- Ihre Stärken, Ressourcen, Potentiale und Talente frei setzen und diesen vertrauen
- Ihre Zukunft aktiv nach Ihren persönlichen Zielen und Visionen gestalten
- Ihre Werte finden
- Zielgerichtet und ganzheitlich denken und handeln
- Ihre Lebensqualität erhöhen
- Erfolg in Ihr Leben bringen
- Volle Verantwortung für Ihr Leben übernehmen
- Konstruktiver Umgang mit Emotionen und Gefühlen im Beruf, Team und Alltag
- Ihrer Intuition auch in beruflichen Situationen vertrauen
- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Auf der Basis einer gesunden Selbstbeziehung Beziehungen zu anderen bereichernd leben
- Die Wirkungsweisen des mentalen Coachings entdecken
- Während Ihrer Coaching Ausbildung erleben Sie fördernde und stärkende Veränderungen auch in Ihrem Leben
- Authentisch sein – Erfolgreich mit Persönlichkeit und Charisma

### Gesundheit

- Prävention
- Burn Out-Prophylaxe
- Work-Life-Balance
- Emotions-Coaching
- Stresstraining: Weniger Stress – mehr mentale Stärke

### Unternehmen

- Coaching von Unternehmen, Führungskräften, Teams und Einzelpersonen
- Systemisches und zielgerichtetes Führungsverhalten
- Sicher und erfolgreich präsentieren
- Selbstmanagement-Tools
- Konfliktstabilität
- Individuelle und an Ihren Bedürfnissen orientierte Inhouse Konzepte und Umsetzungsbegleitung
- Vertriebscoaching
- Business Mental Coaching



# Antje Heimsoeth

---

## Speakerin

»Liebe Frau Heimsoeth,  
ich möchte mich im Namen unseres Vorstandes und Geschäftsführer ganz herzlich bei Ihnen für den sehr motivierten Vortrag anlässlich unserer Geschäftsführer-Tagung in Meisterschwanden bedanken.  
Ihr Vortrag hat uns viele Impulse gegeben, war authentisch, spannend und vor allem praxisnah.  
Danke auch für Ihren Einsatz während der Workshops, Sie sind hervorragend auf unsere Gruppe eingegangen. Wir haben von unseren Teilnehmern insgesamt ein sehr positives Feedback erhalten.  
Wir freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen.«

**Manuela Wagner | Direktionsassistentin, Glas Trösch Euroholding**

# VORTRAGS THEMEN

»Am 14.11.2018 war Antje Heimsoeth als Vortragsrednerin bei unserem jährlichen Volksbank Dialog zu Gast. Antje Heimsoeth hat mit ihrem exzellenten Vortrag unsere Gäste beim Volksbank Dialog nachhaltig beeindruckt. Ihre Hinwendung zum Menschen, ihre Wertschätzung der Individualität, ihr Plädoyer für Mitmenschlichkeit und aktive Beziehungen hat im besten Sinne des Wortes nachdenklich gemacht. Sie hat es sehr anschaulich und rhetorisch versiert verstanden, die Zusammenhänge von Kommunikation, Motivation und zielorientiertem Handeln sowohl durch praktische Beispiele aus dem Leistungssport, wie auch durch wissenschaftlich fundierte Ergebnisse aufzuzeigen. Unsere Gäste waren begeistert. Wir empfehlen Antje Heimsoeth sehr gerne weiter.«

**Thomas Lensing | Volksbank eG, Sitz Warendorf**

»Frau Heimsoeth rockt nicht nur den Saal, sondern rüttelt auch an alten, verstaubten Glaubenssätzen – dass vieles so ist wie es ist, weil wir so geboren wurden. Sie macht schnell klar, dass es einfach eine Sicht des Blickwinkels und der klaren Zielfokussierung ist, um erfolgreich zu sein. Ihre Art, dies informativ, unterhaltsam anhand von Beispielen rüber zu bringen, macht es so erlebbar, dass man gleich mit der Umsetzung beginnt. Vielen Dank für dafür.«

**Martin Buschsieweke | Geschäftsführer Semex Deutschland GmbH**





# VORSTELLUNG

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände aus der Wirtschaft und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister, Profi-Teams und Bundestrainern – machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin. Die ausgebildete Ingenieurin – sie studierte Geodäsie –, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, 10-fache Buchautorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Führung, Erfolg, Erfolgsfaktor Führungspersönlichkeit, Persönlichkeit verkauft, Leadership im Change, Motivation & Selbstführung. In ihrer fast 16-jährigen Tätigkeit als Erfolgstrainerin und enger Vertrauter bekannter Wirtschaftspersönlichkeiten weiß sie nur zu gut, wie schwer es ist, das Leben in

einer gesundheitlichen ausgeglichenen mentalen Balance zu gestalten und zu leben.

Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und Top 100 Erfolgstrainer (Magazin ERFOLG) ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS).

Antje Heimsoeth hält Vorträge auf Deutsch und Englisch.

Unten finden Sie eine Auswahl aus den beliebtesten Vortragsthemen. Jedes Thema ist für ein Zeitfenster von 30 – 90 Minuten konzipiert.

Auch wenn viele Inhalte universell anwendbar sind, so ist doch jede Veranstaltung, jedes Training und jedes Publikum anders. Aus diesem Grund führt Frau Heimsoeth vor jeder Veranstaltung ein ausführliches Briefinggespräch, um Titel und Inhalte optimal auf Ihre Bedürfnisse und Erwartungen auszurichten. Passend für jede Gruppengröße, jeden Anlass und jede Zielgruppe.

## Beliebte Vortragsthemen

- Was wir vom Spitzensport lernen können
- Führung, die Mitarbeiter motiviert, und motiviert führen
- Motivationsvortrag: Die Einstellung macht's
- Gesundes Führen
- Mentale Gesundheit für Mitarbeiter
- Persönlichkeit verkauft – Mentale Stärke und Motivation im Verkauf
- Erfolgsfaktor Persönlichkeit
- Frauenpower. Gelassen. Souverän.
- Positives Leadership
- Erfolgsfaktor Team-Spirit – Was das »Wir-Gefühl« ausmacht
- Vertrauen entscheidet: Die vergessene Basis der Führung
- Stress beginnt im Kopf
- Kopf gewinnt!

## Mentale Gesundheit

### Mentale Stärke stabilisiert die Gesundheit

Als Expertin für Mentale Stärke und Selbstführung kennt Antje Heimsoeth die Geheimnisse höchst erfolgreicher Spitzensportler, Wirtschaftspersönlichkeiten, Unternehmer und Top-Manager. Sie alle sind nicht nur beruflich, sondern auch körperlich und psychisch »ganz oben«. Dabei ist deren Geheimnis im Grund gar keines, denn jeder kann mit leicht umsetzbaren, erprobten und hoch wirksamen mentalen Strategien gesund bleiben.

### Gesunder Geist – gesunder Körper

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Viele Menschen wünschen sich heute eine nachhaltige und ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit. Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben hängen Leistung, Arbeits- und Lebensqualität stark von der emotionalen, mentalen und körperlichen Gesundheit des Einzelnen ab. Das Thema »Mentale Gesundheit« wird in allen Lebensbereichen immer wichtiger.

Freuen Sie sich auf spannende Inhalte und neue Ideen für ein Leben ohne negativen Stress:

#### Inhalte

- Mein Erfolgsfilm – Sie sind der Regisseur Ihres Lebens!
- Mit Kopfkino vorwärts kommen: Mentale Techniken für Business und Leben kennen und nutzen lernen.
- Meine Ziele – Gesundheitsziel
- Sekundärgewinne von Krankheit
- Montags fad, freitags fröhlich? Die Einstellung macht's
- Entspannung und Aktivität in Balance
- »Stress lass' nach« – effektive Techniken von A wie »Abschalten nach der Arbeit« bis Z wie »Zeit und Zufriedenheit trotz hoher Belastung«.
- Selbstvertrauen – Spaß – soziale Kontakte
- Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke
- Werte und Bedürfnisse



## Stressmanagement: Unter Stress einen klaren Kopf bewahren

### Warum die Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration wichtig ist

Wie oft haben Sie heute schon auf Ihr Smartphone gesehen? Und wie viele Male auf das Zwitschern der Vögel draußen gepocht? Kurz inne gehalten und die Luft bewusst ein- und ausgeatmet? Die meisten von uns hetzen durch einen bis ins Detail verplanten Zwölf-Stunden-Tag, von Termin zu Termin. Unterwegs und abends auf der Bettkante checken wir nochmal E-Mails und soziale Netzwerke. Wir wollen ständig erreichbar, informiert und produktiv sein, kurz: unsere Multitasking-Fähigkeit beweisen. Eine fatale Haltung, die unsere Gesundheit physisch wie psychisch stark beansprucht.

Die richtige Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist enorm wichtig. Denn wer die Schrauben seines Getriebes zu fest anzieht, überdreht sie. Das Gewinde geht kaputt. Mit anderen Worten: Wer nur den Dauerlauf im Hamster-Rad kennt, erntet irgendwann massive Erschöpfung. Besonders die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt kontinuierlich, wie die Statistiken zeigen. Hinzu kommt: Mit zunehmendem Alter verlängert sich unsere Regenerationszeit. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst wird immer wichtiger.

#### Inhalte

- Wie Sinn die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter beeinflusst
- Die innere Haltung – Umfeld – Pausen
- Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln. Unser Tun bestimmt unser Verhalten. Und unser Verhalten gestaltet unser Leben und unsere Umwelt.
- Wie Rituale beim Abschalten helfen können: Das Feierabend-Ritual
- Innere Stabilität- Effektive Strategien für Ausgeglichenheit
- Sich mit der Macht der inneren Bilder abschotten (»Tunnel«)
- Umsetzungstipps für den Alltag im Job



# Gesundes Führen

## Gesundes Unternehmen – Gesunde Mitarbeiter

### Gesunde Führung wird immer wichtiger

Gerade in der heutigen Zeit, in der die Weltgesundheitsorganisation, WHO, Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts deklariert hat, tragen Führungskräfte zudem auch die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und für gesundheitsfördernde Führung. Psychische Erkrankungen nehmen rasant zu, sind auf dem Vormarsch. Woran liegt das? Provokativ gefragt: Gibt es immer mehr Weicheier und Heulsusen?

Die WHO definiert: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.«

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen und die Interaktionen zwischen den Menschen. Führungsverhalten und Führungsstil wirken sich erheblich auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus und beeinflussen damit gravierend die Funktionsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens. Führung ist also ein Gesundheitsfaktor. Je mehr Führungskräfte über mentale Gesundheit wissen, umso »ge-

sünder« wird auch ihr Führungsstil. Es ist bekannt, dass Manager, deren Mitarbeiter einen hohen Krankheitsstand aufweisen, diese Tendenz auch bei einem Unternehmenswechsel fortsetzen. Genauso übernehmen Führungskräfte mit einem stärkenorientierten und die Motivation fördernden Führungsstil diesen auch an einem neuen Arbeitsplatz.

Es gibt viele Faktoren, die die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken. Dazu gehören: Spaß, Freunde, soziale Kontakte, soziale Unterstützung, Selbstvertrauen, Aufgehobensein im Team, kooperativer Führungsstil, bewältigter Stress, Erfolgserlebnisse, Anerkennung, Lob und Wertschätzung, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg uvm.

Antje Heimsoeth gibt im Vortrag mentale Übungen an die Hand, sofort umsetzbare Tipps, wertvolle Impulse und Informationen.

### Kundenstimme

Pure Begeisterung bei den Führungskräften der Heinrichs Gruppe. Das Seminar »Gesund führen« mit Antje Heimsoeth im Borussia-Park.

### Inhalte

- Was bedeutet gesundes Führen und aus welchen Gründen ist es so wichtig?
- Wie weit geht die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was kann die Führungskraft selbst tun? Wie führe ich gesund?
- Vorbildfunktion – gesundes Führen fängt bei der Führungskraft selbst an
- Welche Möglichkeiten habe ich, ein gesundes Umfeld zu gestalten?
- Was ist Gesundheit?
- Stress und Resilienz: Stressmanagement
- Überforderung, negativer Stress
- Beziehungsgestaltung als Burnout Präventionsfaktor Nr. 1
- Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung
- Gesundheit beginnt mit der Selbstführung
- Abschalten
- Mentale Strategien, Mentale Gesundheit
- Gesunde Work-Life-Balance – Mit Stress gesund umgehen
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
- Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
- Wertschätzung / Lob / Anerkennung
- Feedback geben
- Schatzkiste der Selbstachtung, Stärken stärken, Steigerung des Selbstwerts
- Werte – Was ist wichtig?



TOGETHER  
EVERYONE  
ACHIEVES  
MORE

# TEAM

## Erfolgsfaktor Team-Spirit – was das »Wir-Gefühl« ausmacht

### Was wir vom Coaching im Spitzensport lernen können

Fußballtrainer Pep Guardiola sagt: »Nicht wir Trainer schießen die Tore« und meint damit: Der Erfolg seiner Mannschaft ist ein Produkt guter Zusammenarbeit – auf Team- wie auf Führungsebene. Die Wertschätzung der Leistung von Mitarbeitern ist ein wesentliches Element erfolgreicher Führung. Der siebenfache Weltmeister Michael Schumacher drückte es so aus: »Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.« Ohne das funktionierende Räderwerk eines Teams, wo jedes Zahnradchen ins andere greift und nur so Vorwärtsbewegung entsteht, könnte kein Teamleader dieser Welt punkten – ob auf der Rennstrecke, auf dem Rasen oder auf dem Parkett. Das Schmiermittel für den reibungslosen Ablauf dieses Zusammenwirkens ist Teamspirit. Doch Mannschaftsgeist entsteht nicht auf Knopfdruck. Auch

wenn Unternehmen die gemeinsame Aufbauarbeit zusammenschweißen mag, ist das Teamgefüge besonders dann fragil, wenn das Unternehmen schnell wächst. Denn es bleibt kaum Zeit, stabile Strukturen zu schaffen, Neuzugänge umsichtig zu integrieren, Vertrauen aufzubauen.

»Beim Fußballspielen bestimmt der Teamaspekt alles. Man muss voneinander wissen, was man kann und was man nicht kann. Es gilt, die Qualitäten des anderen zu entdecken. So entsteht von selbst ein gutes Verhältnis zwischen den Beteiligten, und das ist die Grundlage für den Erfolg. Alle Spieler müssen lernen, im Interesse der Mannschaft zu denken. Durch Disziplin und ständige Kommunikation untereinander kommt man von selbst zum Teambuilding.« Das hat Louis van Gaal gesagt. Vielleicht ist es ihm beim FC Bayern nicht gelungen, ein 'echtes' Team zu bilden. Aber er weiß um dessen Bedeutung.

### Ihr Mehrwert für die Teilnehmer des Vortrags

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie von Antje Heimsoeth, wodurch ein starkes Wir-Gefühl entsteht, wie das Zusammengehörigkeitsgefühl und gegenseitige Verständnis gefördert werden kann. Wer erreichen will, dass alle im Unternehmen an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen, wer vom Team-Spirit profitieren will, der muss seine Belegschaft auf die Vision und die Unternehmensziele einchwören. Ohne Ziele generieren wir kein Wachstum und keine Weiterentwicklung. Klar definierte Ziele helfen, herausragende Ergebnisse zu erreichen – im Sport wie in der Wirtschaft.

Ob auf dem Rasen oder dem Parkett: Es braucht die Bereitschaft jedes Teammitglieds und jeder Führungskraft, sich ständig weiterentwickeln und reflektieren zu wollen – denn jedes Spiel, jede Herausforderung, jede Situation ist anders. Ein guter Team-Spirit hilft dabei, auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Und dann geht es weiter als bis in die Vorrunde.

### Inhalte

- Wie Sie ein starkes Wir-Gefühl aufbauen: Kommunikation fördern, sprachlich überzeugen, Stärken stärken, Schwächen aufdecken, Lösungen finden, Erfolge feiern und sich selbst organisieren.
- Motivationsanreize versus Motivationskiller
- Team-Spirit-Faktor Wettbewerb: Konkurrenz belebt das Geschäft
- Emotionen beeinflussen die Leistung
- Umgang mit Fehlern: Fail forward – Niederlagen zulassen und nutzen
- Zielorientierung: Ein Team braucht stets ein gemeinsames Ziel  
Zielklarheit & Zielfokussierung;  
individuelle Ziele berücksichtigen
- TEAM - Tut Etwas Außergewöhnliches Miteinander
- Sogkraft durch eine charismatische Führungskraft
- Erfolgsorientierung

**Bildung ist die Wirtschaft  
von morgen!**

**Bildung ist die mächtigste Waffe,  
die du verwenden kannst,  
um die Welt zu verändern.**  
Nelson Mandela

**Die Bildung kommt nicht  
vom Lesen, sondern vom Nach-  
denken über das Gelesene.**  
Carl Hilty

~~sollte~~  
~~hätte~~  
~~könnte~~  
~~würde~~  
**machen!**

**Bildung kann man  
nicht downloaden.**  
Günther Jauch

**Wissen ist ein Schatz,  
der seinen Besitzer  
überallhin begleitet.**  
chinesisches Sprichwort

**Es gibt nur eins,  
was auf Dauer teurer ist  
als Bildung,  
keine Bildung.**  
John F. Kennedy

**Bildung ist die Bewegung  
vom Dunkeln in's Licht.**  
Allan Bloom

## Inhouse-Training

### Effiziente Weiterbildungsmaßnahmen für Ihre Mitarbeiter

Unser Weiter- und Ausbildungsangebot steht Ihnen auch Inhouse zur Verfügung.

#### Für Ihr Unternehmen

Das komplette Programm der Heimsoeth Academy steht Ihrem Unternehmen auch in Form von Inhouse-Veranstaltungen zur Verfügung. Sie profitieren dabei von der hohen Relevanz und Aktualität der Themen sowie modernen Seminarmethoden.

#### Auf Wunsch maßgeschneidert

Zur Planung und Durchführung der Veranstaltungen steht Ihnen der Experten-Pool der Academy mit mehr anerkannten Trainern, Coaches und Beratern zur Verfügung. Auf Wunsch passen wir die Themen und Inhalte dem spezifischen Weiterbildungsbedarf Ihrer



#### Ihr Kontakt zu uns

Antje Heimsoeth  
Leiterin der Academy  
Tel. +49 (0) 171 6163194  
info@antje-heimsoeth.de

<https://www.heimsoeth-academy.com/inhouse-training/>

Mitarbeiter und Führungskräfte an.

Wir beraten Sie individuell, analysieren Ihren spezifischen Bedarf und finden gemeinsam mit Ihnen das passende Angebot. Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.



### Gute Gründe für die Heimsoeth Academy – Mehrwert für Ihr Unternehmen

#### Zielorientierung

Wir klären gemeinsam mit Ihnen Ihre Ziele und richten die Maßnahmen lösungs- und ressourcenorientiert daran aus.

#### Individualität

Wir klären in einem Telefonat oder Gespräch mit Ihnen vorab die Themen und entwickeln maßgeschneiderte Trainings und Vorträge für Ihr Unternehmen.

#### Praxisnähe und ganzheitlicher Ansatz

Das Training ist auf Ihre Unternehmensziele und die Vorkenntnisse Ihrer Mitarbeiter abgestimmt. Passung auf die Unternehmenskultur.

#### Flexible Terminplanung

Sie legen Ort und Zeit fest. Trainingstermine sind auch am Wochenende, am Abend und Feiertagen möglich. So werden Ihre Arbeitsabläufe im Unternehmen nicht unterbrochen.

#### Praxisorientierung

Gemeinsam erarbeitete Lösungen müssen in Ihrem Unternehmen praktisch anwendbar sein. Grundlage der Konzeption sind eine einfache, nachhaltige Umsetzung im Arbeitsalltag sowie die Verbesserung Ihrer Performance.

#### Methodikvielfalt

Unsere Trainings basieren auf teilnehmerbezogenen und prozessorientierten Konzepten. Spaß am Lernen, Verbindlichkeit, Wertschätzung und Respekt prägen die Atmosphäre unserer Trainings.

#### Formatvielfalt

Sie haben die Wahl: Bewährte Ausbildungen und Seminare, maßgeschneiderte Trainings, Podcasts, Coaching, Zertifizierungen, Webinare, Online Trainings.

#### Hohe Kundenbindung

Viele Kunden schenken uns bereits seit Jahren ihr Vertrauen. Preislicher Vorteil ab 5–6 Teilnehmern

## Transfer Coaching – Nachhaltiger Lernerfolg durch individuelle Begleitung

Lassen Sie sich über das Seminar hinaus von Ihrem Trainer bei ihren individuellen Herausforderungen in der Praxis unterstützen!



Nach einem gelungenen Seminar starten die Teilnehmer meist hochmotiviert in ihren Alltag, entschlossen, die neuen Ideen, Denkansätze und Erkenntnisse sofort in die Tat umzusetzen. Doch in der Tageshektik, ohne Möglichkeit zum Austausch und ohne Gelegenheit zur Selbstreflexion gelingt es nicht immer auf Anhieb oder dauerhaft, das Gelernte in den Praxisalltag zu übertragen. Manchmal fehlt die Zeit oder die Unterstützung für Veränderung von Kollegen und Vorgesetzten oder die alten Routinen sind zu dominant.

Oft fehlt nur ein gezielter Anstoß, die Gelegenheit zur Reflexion oder auch die konkrete Problemlösung. Deshalb bieten wir den Teilnehmern aller Seminare ein ergänzendes Transfer-Coaching an. Der Trainer unterstützt Sie als Sparringspartner über einen selbstgewählten Zeitraum wirkungsvoll dabei, erste Hürden beim Praxis-transfer zu überwinden, alte Muster durch neue zu ersetzen und bestätigende Erfolge zu erzielen. So gelingt nicht nur die Vertiefung des Wissens, sondern vor allem die wirkungsvolle Integration

neuen Denkens und Handelns in das persönliche Arbeitsumfeld und die nachhaltige Erweiterung des individuellen Handlungsrepertoires. Dies ist eines unserer zentralen Ziele für Ihren Seminarbesuch – und für Ihren wirksamen Kompetenzaufbau.

Das gebuchte Transfercoaching kann binnen 6 Monate nach Seminaren in Anspruch genommen werden. Ihre persönlichen Beratungstermine vereinbaren Sie direkt und individuell mit Ihrem Trainer. Das Coaching selbst kann persönlich, telefonisch oder via Skype erfolgen.

#### Ihr Weg zum Transfer Coaching

Attraktiver Rabatt bei gemeinsamer Buchung von Seminar & Coaching: Buchen Sie das Transfer Coaching gleichzeitig mit Ihrem Seminar und profitieren Sie von reduzierten Preisen. Oder Sie vereinbaren das Transfer Coaching direkt im Anschluss an das Seminar mit dem Trainer.

#### Ihr Kontakt zu uns

Tel. +49 (0) 8031 892969 · mobile +49 (0) 171 6163194  
info@antje-heimsoeth.de · www.heimsoeth-academy.com · www.antje-heimsoeth.com

## COACHING – die persönliche Entwicklungsmaßnahme

Immer mehr Unternehmen erkennen den Mehrwert von Coaching und fördern ihre Führungskräfte und Teams durch begleitendes Coaching.

Wir verstehen unter Coaching die lösungs-, ziel- und ressourcenorientierte Begleitung von Führungskräften und Teams. Der Coachingprozess läuft parallel zum Berufstalltag. In jedem Menschen schlummert ein riesiges Potenzial von bisher ungenutzten Möglichkeiten und persönlichen Ressourcen. Coaching zielt darauf ab, diese individuellen Potenziale zu entdecken, zu aktivieren und nutzbar zu machen. Der Coach als Wegbegleiter hilft Ihnen, eigene Lösungen für spezifische Situationen und besondere Problemkontexte zu entdecken und bei Bedarf neue Handlungs- und Denkmuster zu entwickeln. Er unterstützt Sie dabei, sich mit der eigenen Rolle als Führungskraft, Mitarbeiter oder im Team aus-einanderzusetzen. Durch das Feedback des Coaches entwickeln Sie ein besseres Verständnis für sich.

Wir sind bestrebt, das, was wir lehren auch (vor-) zu leben. Unsere Arbeit als Trainer / Coach wird geprägt von der Überzeugung: Wir können nur nachempfinden, was wir selbst als Erfahrung gespeichert haben. Nur, was wir selbst erlebt haben, können wir auch anderen weiter geben. Nur, was wir selbst reflektiert haben, können wir auch anderen lehren und vor anderen vertreten. Unsere Arbeit

basiert auf einer ethischen Grundhaltung, die den Menschen wertschätzt (positives Menschenbild) und den Mensch in seiner Ganzheitlichkeit in den Mittelpunkt stellt.

Professionelles Coaching und Arbeiten mit Herz und Verstand. Wir bringen in unsere Arbeit fachliche, methodische und soziale Kompetenzen und ein hohes Maß an Lebenserfahrung, Herzensbildung, Einfühlungsvermögen und Flexibilität ein.

Bitte sprechen Sie uns an, nennen Sie uns Ihr Anliegen und wir unterstützen Sie, den für Sie passenden Coach zu finden.

Typische Coachingthemen können sein:

- Wie erreiche ich meine Ziele motiviert und erfolgreich?
- Wie führe ich strategisch und gleichzeitig mitarbeiterbezogen?
- Wie treffe ich Entscheidungen richtig?
- Wie setze ich Grenzen ohne Schuldgefühle?
- Wie gehe ich mit Zeitdruck und Herausforderungen um?
- Wie führe ich so empathisch wie möglich und so tough wie nötig?
- Wie löse ich Konflikte gelassen und fair?
- Wie setze ich Veränderungen gemeinsam mit meinem Team um?
- Wie sage ich, was ich denke und wie tue ich, was ich sage?

zusammenhang Ihrer sozialen Netzwerke. Es wird auch im Einzel- oder Business-Coaching eingesetzt.

- **COACHING-AUSBILDUNG**  
Sind Sie daran interessiert selbst als Coach zu arbeiten, dann führt Ihr Weg in die Coaching-Ausbildung.
- **TEAM-COACHING**  
Ein begleitendes Teamcoaching kann z.B. Führungsteams darin unterstützen, ihre individuellen Potenziale zu einem synergetischen Ganzen zusammenzuführen. Das Ziel unserer Coachingarbeit: mehr Autonomie des Einzelnen, mehr Miteinander im Team.
- **SPORTMENTALCOACHING**  
Begleitung der Funktionäre und der (professionellen) Leistungsträger wie Coach/Trainer, Betreuer, Sportlehrer, Kapitän, Einzelsportler oder des gesamten Teams.
- **COACHING FÜR STARTUPS**
- **COACHING FÜR SPEAKER**  
Die Kunst der Präsentation und des Auftritts lässt sich erlernen. Souveränität entsteht mit zunehmender Routine, doch die Redner-Persönlichkeit ist der Schlüsselfaktor für ein gewinnendes Auftreten. Charakter und Authentizität, ein »Brennen« fürs eigene Thema, sind dabei noch wichtiger als Kompetenz.

### UNSER ANGEBOT

- **MENTALCOACHING**  
Mit mentaler und emotionaler Stärke zum Erfolg  
Schwierigkeiten, Blockaden und Schwachstellen werden erkannt und aufgelöst, die Stärken herausgestrichen. Verbesserung des Selbstvertrauens.
- **FÜHRUNGSKRÄFTE-COACHING**  
»Menschen sind wie Musikinstrumente, ihre Resonanz hängt davon ab, wer sie berührt« (VERGIL)  
Wenn Sie Ihre Führungs- und Managementkompetenzen entwickeln und im Rahmen eines Führungskräfte-Coaching gezielt ausbauen möchten, bitte sprechen Sie mich an.  
Coaching für Führungskräfte biete ich weltweit an. Arbeitssprachen sind Deutsch und Englisch.
- **HIGH-PERFORMANCE-COACHING**
- **UNTERNEHMERCOACHING**
- **EINZEL-COACHING**  
Im Einzel-Coaching beschäftigt sich Ihr Coach gezielt mit Ihnen und Ihrem Thema. Sie finden Lösungen und verändern Ihr Denken, wo es bislang hinderlich war.
- **SYSTEMISCHES COACHING**  
Systemisches Coaching betrachtet Ihr Thema im Gesamt-

## Business Coaching

Für eine starke Persönlichkeit, ein starkes Team und ein erfolgreiches Unternehmen.

Sie wollen Mitarbeiter entwickeln, Führungskräfte fördern, Potenziale freisetzen, Blockaden überwinden, Konflikte lösen, Krisen meistern, Herausforderungen annehmen und neue Wege gehen? Sie wollen, dass Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter Ihre Perspektiven wechseln und erweitern, alternative Sichtweisen entwickeln, neue Wege gehen und eingefahrene Gleise verlassen? Sie wollen die eigentlichen Ursachen des Misserfolgs aufspüren?

**Warum Coaching? Coaching bewegt und unterstützt bei:**

- Führen von Menschen, Unternehmen und Organisationen
- (Neu-)Bewertung komplexer Management- und Führungssituationen
- Verlassen der Komfortzone
- Stärkung Ihrer Veränderungs- und Entscheidungskompetenzen
- Entwicklung Ihrer persönlichen Führungs- und Beziehungsqualitäten
- Übernahme von Führungsverantwortung
- Persönliche Standortbestimmung, Bestandsanalyse
- Steigerung der Performance
- Erarbeitung alternativer Lösungsmuster
- Entwicklung eines eigenen Arbeits- und Denkstils als Führungskraft
- Steigerung der Widerstandsfähigkeit und Selbststeuerungskompetenz

Business Coaching unterstützt Führungskräfte, Ihrem Anspruch an eine moderne Führung gerecht werden.

**Unsere professionellen Coaches begleiten Sie bei Ihren individuellen Herausforderungen:**

- Kundenorientiert, empathisch und zugewandt

- Effektiv, lösungs-, ressourcen- und zielorientiert
- Wirtschafts- und Branchenerfahren

Wir sichern unsere Qualität als Coach durch Supervision, ethische Richtlinien, Zusammenarbeit und Austausch zu allen Fragen und Themen des Coachings im professionellen Kontext.

### Unsere Coaching-Angebote für Ihren Erfolg

**Executive, Unternehmer und Leadership Coaching**  
für Führungskräfte aller Ebenen.

**Team Coaching**  
Performance-Steigerung für Teams.

**Ausbildung**  
Zertifizierte Ausbildung zum Business Coach.



**Bitte sprechen Sie uns an.**  
Antje Heimsoeth  
Leiterin der Academy  
M +49 (0) 171 6163194  
info@antje-heimsoeth.de

<https://www.heimsoeth-academy.com/coachings/>



## Folgende Methoden finden unter anderem Anwendung:

Im Coaching wird eine Vielfalt von unterschiedlichen Methoden eingesetzt. Im Folgenden finden Sie einige Coaching-Methoden:

### Positive Leadership mit PERMA-LEAD® Systemische Aufstellung mit Figuren und Symbolen



Eine Aufstellung mit Figuren in der Einzelberatung und im Einzelcoaching ist eine sehr effiziente Methode, in kurzer Zeit sowohl relevante Informationen über ein System (Familie, Arbeitsplatz, Verein, Staat, Gesellschaft) zu gewinnen, wie auch innere Bilder sichtbar zu machen und Veränderungsmöglichkeiten anzuregen. Die Aufstellung erleichtert Klienten und Coachees das Einnehmen einer Außenperspektive, gibt überraschende Einblicke und klare Hinweise auf Wechselwirkungen, Dynamiken, unbewusste konfliktvolle Zusammenhänge und Beziehungsmuster in Systemen und erlaubt es, mögliche Lösungen vorwegzunehmen.

Jedes Unwohlsein, jeder (einbetonierte) Stachel, den man mit sich herumträgt, der Zweifel, sich für die Zukunft und Neues zu entscheiden, der Mut und das Vertrauen, Ziele auch anzugehen, hängt immer mit der Frage zusammen: »Was hindert mich daran, das zu tun, was ich möchte?« Um das herauszufinden werden Repräsentanten (Figuren und Symbole) eingesetzt, die die aktuelle, ggf. die vergangene und die gewünschte zukünftige Situation mit allen Beteiligten darstellen. So lässt sich schnell erkennen, was/wer evt. noch fehlt und was noch gebraucht wird!

### Systemisches Arbeiten und Coaching

Wir betrachten die Menschen im Kontext der mit ihnen verbundenen Systeme (Team, Firma, Unternehmen, Verein, Arbeitsplatz, Familie etc.).

### John Strelecky, Konzept Big Life for Five

### Management and Leadership – nach Dr. Kim Cameron

### Agiler Führen, Agile Transformation im komplexen Umfeld

### EmbodiMind

#### Imaginations- und Vorstellungstechniken

Vorstellung ist für unser Gehirn real; bei Visualisierungen und Imagination werden die gleichen neuronalen Netzwerke aktiv, wie in gelebten Situationen.

#### Emotional Freedom Techniques (EFT)

– eine Klopftechnik, z.B. bei Konflikten in Beruf, Familie oder Partnerschaft und im Coaching zur mentalen Problemlösung.

#### Kinesiologie

Kinesiologie (kommt aus dem Griechischen »kinesis« = Bewegung, Bewegungslehre + »logos« = Lehre) ist ein ganzheitliches, bewegungsorientiertes Körperkonzept und könnte man als Muskelcoaching bezeichnen. Bereits vor über 20 Jahren haben namhafte Profisportler verschiedenster Sparten begonnen, diese vielfältigen Möglichkeiten zu nutzen.

#### Transaktionsanalyse

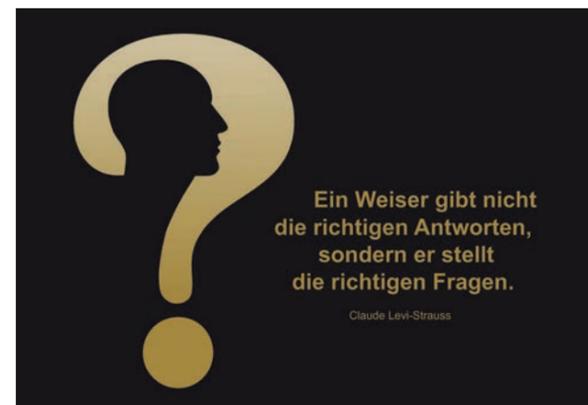
#### Einsatz von Entspannungsverfahren und -übungen

Entspannungstechniken haben im Mentaltraining eine besondere Bedeutung.

#### Atemübungen

#### Arbeit mit Suggestionen und Affirmationen

#### Fragetechniken



#### Gedankenkontrolle

Energie folgt der Aufmerksamkeit.  
»Neurons that fire together, wire together.« – Donald Hebb.

#### Provokatives Coaching

bewirkt, die eigene Wahrnehmung zu überdenken, Ihre Ziele zu erreichen, einen anderen Zugang zu finden, innere Blockaden zu erkennen; relativiert die Einstellung zu Problemen und Schwierigkeiten, bewirkt, eigene selbstverantwortliche Lösungen zu finden.



### Das Innere Team

Das Modell des Inneren Teams eignet sich zur Steuerung von Verhaltensweisen in kritischen Situationen.

### Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen.

### Klientenzentrierte Gesprächsführung nach C. R. Rogers

ich schaffs! – spielerisch Probleme in Fähigkeiten verwandeln

### Life Kinetik®

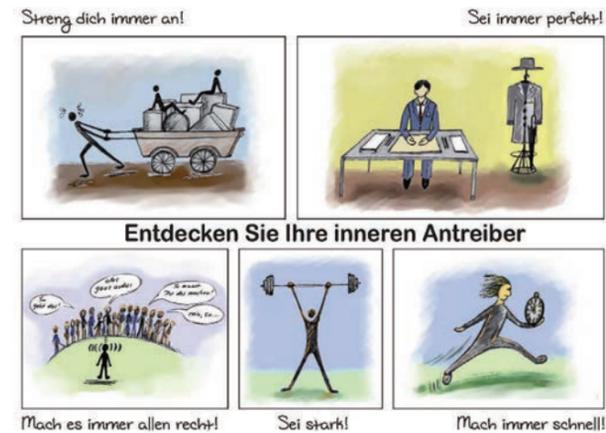
#### Muskeltest

Niemand weiß besser als der eigene Körper, was als Unterstützung zur Heilung gebraucht wird. Das »Aussageinstrument« ist in diesem Fall ein Muskel; praktischerweise nimmt man meistens den Oberarmmuskel, doch kann JEDER Muskel getestet werden. Getestet wird nicht die Kraft des Muskels, sondern die Reaktion auf einen Reiz (das kann sein: ein Gedanke, eine Aussage, eine Substanz, ein Lebensmittel, ein Bild, Musik, die Berührung einer Körperstelle usw.).

Ein Muskel kann »stark« oder »schwach« sein. Ein starker Muskel hält dem Druck der auf ihn ausgeübt wird stand, der Muskel »rastet ein«; ein schwacher Muskel gibt nach, »schmiert weg«, schaltet ab.

#### Arbeit mit inneren Antreibern

Erfahrungen aus der Jugend und Kindheit prägen das Erwachsenenleben.



### Gewaltfreie Kommunikation – eine konstruktive Gesprächskultur etablieren

Seit vielen Jahren bereichert das Konzept von Marshall B. Rosenberg meine Arbeit mit unseren Seminar- und Workshopteilnehmern. Der Mediationsansatz von M. B. Rosenberg geht von der Grundannahme aus, dass jeder Handlung ein Bedürfnis zu Grunde liegt. Dies macht eine wesentlich »entspanntere« Arbeit mit Konflikten möglich. Am bekanntesten ist die Orientierung an den vier Schritten: Beobachtung (ohne Interpretation), Gefühle, Bedürfnisse und Bitte.

### Gewaltfreie Kommunikation

1. Beschreibung einer konkreten Handlung, die man beobachtet hat und die das Wohlbefinden beeinträchtigt
2. Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden
3. Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen
4. Bitte um eine konkrete Handlung - auch die Nichterfüllung der Bitte ist in Ordnung



### Reiss Profile®

Das Reiss Profile bietet auf der Grundlage einer standardisierten psychologischen Selbsteinschätzung ein Persönlichkeitsprofil, das die individuelle Ausprägung von 16 Lebensmotiven verdeutlicht. Es gibt Auskunft darüber, welche Werte oder Motive unserem Dasein Sinn und Bedeutung geben. Die Philosophie hinter diesem Werkzeug heißt: Selbstakzeptanz, Respekt und Toleranz!

### Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) Modell ist ein Selbstmanagement-Training, das als respektvolle Methode Menschen darin unterstützt, Ihre Ressourcen lustvoll wieder zu entdecken.

### wingwave®-Methode

ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, ist ein Kurzzeitcoaching für Manager, Unternehmer, Führungskräfte, Sportler, Künstler, Kreative und für alle, die wissen, dass Emotionen und Leistungsstärke nicht trennbar sind. Hierbei werden emotionale Blockaden gelöst und wieder ins Gleichgewicht gebracht. Gerade im Golfsport erweist sich wingwave® als besonders effizient. Fall- und Universitätsstudien zeigen, dass bereits nach ca. zwei Stunden Coaching eine signifikante Steigerung der Golf-Performance zu erkennen ist!





Mentale Stärke



Positive Leadership



Vertrauen entscheidet



Erfolg durch Persönlichkeit



Führung



Frauen in Führungspositionen



Führen von Mitarbeitern



Gesund Führen



Vom Spitzensport lernen



Ausbildung zum Business Coach



Erfolgreiches Stressmanagement



Coaching-Methoden für Führungskräfte

# Mensch Leadership

## Ganzheitliches Leadership

**Führungskräfteentwicklung: Führungskompetenz steigern, Führungsfähigkeiten stärken und Teams zu Hochleistungsteams entwickeln!**

»Die Führungskraft der Zukunft muss eher ein Coach sein. Jemand, der nicht über Kommando und Kontrolle führt, sondern die Mitarbeiter befähigt, ihr Potenzial auszuschöpfen, kreativ zu sein und Entscheidungen gegebenenfalls auch selbst zu treffen«, sagt Margret Klein-Magar, Sprecherin der leitenden Angestellten im Aufsichtsrat der SAP SE, dem größten deutschen Software-Unternehmen.

(»Der Chef als Coach«, nachzulesen unter: <https://www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/2015/04/2015-04-07-chef-als-coach.html>)

Durch eine Führungskräfteentwicklung gewinnen Führungskräfte mehr Sicherheit und Akzeptanz in Ihrer Führungsposition.

- Wie ist mein Mindset (persönliche Werte, Haltung, Denken, etc.) als Führungskraft?
- Wie lautet die anziehende, emotionale Vision des Unternehmens? Wie lautet Ihre Vision?
- Wie lebe ich die Vision vor?
- Was sind meine persönlichen Entwicklungs-, Handlungsziele?
- Wie erhöhe ich die Motivation meiner Mitarbeiter?
- Wie bleibe ich optimistisch?
- Wie gehe ich mit Druck und Stress um?
- Wie fördere ich Innovation, Kreativität und Agilität?
- Wie entwickle ich einen Teamspirit?  
Wie kann mein Team noch erfolgreicher agieren?



Wie Führung & Motivation im digitalen Zeitalter gelingen!



Die ersten Schritte als Nachwuchs-Führungskraft



Selbstführung in der digitalen Arbeitswelt



- Wie generiere ich Veränderungsbereitschaft? Wie initiiere ich Veränderung?
- Wie gestalte und manage ich Transformations- und Veränderungsprozesse?
- Wie verbessere ich die Kommunikation und Transparenz?
- Wie gehe ich mit aufkeimenden Widerständen und Konflikten um?
- Wie gehe ich mit schwierigen MitarbeiterInnen um?

Sie als Führungskraft werden in der heutigen VUCA-Welt mit gestiegenen Anforderungen konfrontiert. Es hat sich vieles für die Führungskräfte verändert. VUCA setzt Sie und Ihre Mitarbeiter stärker unter Druck. VUCA macht vielen Angst. Dabei steht VUCA als Abkürzung für: Volatilität (Volatility), Ungewissheit (Uncertainty), Komplexität (Complexity) und Mehrdeutigkeit (Ambiguity).

- Volatilität: Flüchtigkeit; Dynamik und Schnelligkeit des Wandels, hohe Schwankungsbreite, erhöhte Veränderungsgeschwindigkeit
- Ungewissheit: Unsicherheit; Unvorhersehbarkeit von Ereignissen, Mangel an Berechenbarkeit, neue Märkte
- Komplexität: Multioptionen, Vernetzung, Schnelligkeit
- Mehrdeutigkeit: Viel-, Mehrdeutigkeit einer Situation oder Information, Verwirrung

Sie müssen sich als Führungskraft mit immer mehr Diversität, mehr Individualität, mehr Teamarbeit, mit Komplexität der Sachverhalte, Beziehungsmanagement (Interaktionen zwischen den Mitarbeitern) und Digitalisierung auseinandersetzen und dabei Disziplin, Selbstreflexion, Authentizität, Ausdauer, Flexibilität und schnelle Anpassungsfähigkeit beweisen. Sie müssen in kürzerer Zeit mit weniger Mitarbeitern mehr erreichen. Die Informationsflut hat zugenommen.

Zeitgemäße Führung zeichnet sich durch eine Haltung, die Veränderung als Chance bzw. Konstante begreift, aus. Nach dem Training wissen Sie mit Veränderungen umgehen, welche Potentiale Sie nutzen können und wie Sie Veränderungen anschieben können. Dabei nehmen Sie Ihr gesamtes Team mit in den Veränderungsprozess.

**Erfolgsfaktoren im Führungskräfte-Training:**

- ▶ Theorie per Video-, Audio- und schriftlichem Input nach dem Training
- ▶ Genaue Abstimmung der Zielsetzung des Führungskräfte-Trainings
- ▶ Individuelle Lernziele pro Teilnehmer
- ▶ Nachhaltige, praxiserprobte Führungsinstrumente
- ▶ Möglich: Telefonisches 1:1 Nach-Coaching nach dem Seminar

**Intensiv-Inhouse-Seminare für neu ernannte und erfahrene Führungskräfte**

Inhouse-Seminare sind individuell gestaltete Schulungen für Mitarbeiter aus Ihrem Unternehmen an einem Ort Ihrer Wahl.

Wir bieten Ihnen sowohl fertige, in der Praxis vielfach erprobte Konzepte als Ideen für Inhouse Schulungen, als auch die Möglichkeit, mit Ihnen gemeinsam ein individuell auf die konkreten Bedürfnisse Ihres Unternehmens und auf die Branche zugeschnittenes Trainingsprogramm zu kreieren. Gerne sprechen wir mit Ihnen über Ihre Strategien, Ziele und Visionen.

Fort- und Weiterbildungen erhöhen die Motivation und Leistungsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter z.B. in Verkaufs- und Kundengesprächen, am Telefon, im Beratungsgespräch, im Meeting, bei der Akquise, bei Reklamationen, in Verhandlungen, in Vorträgen und Präsentationen.

**Maßgeschneiderte Trainings und 3-stündige Workshops**

In einem Führungskräfte-Training mit Antje Heimsoeth geht es um die Themen: Sich selbst führen und andere (Mitarbeiter) führen. Die genauen Themen, Inhalte und Schwerpunkte legen Sie gemeinsam mit Antje Heimsoeth in einem Telefonat oder Treffen fest. Dabei liegt der Fokus auf praxisrelevante Übungen, Arbeitsplatzbezug und Umsetzbarkeit der Inhalte in die tägliche Führungspraxis. Frau Heimsoeth gibt am Anfang der Veranstaltung die Möglichkeit mitzuteilen, welche Themen jedem Teilnehmer am Herzen liegen. Sie versucht auf diese im Laufe der Veranstaltung auch einzugehen.

**Antje Heimsoeth versteht es, Führungskräfte emotional abzuholen.**

Audio (Podcast – auf Vereinbarung) und schriftlicher Input nach dem Training erleichtert Führungskräften die Umsetzung und Transfer in den beruflichen Alltag.

**Mit mentaler Stärke zu Erfolg, Höchstleistungen, Gesundheit und Selbstmotivation**

**Erfolg beginnt im Kopf**

Erfolg beginnt im Kopf. Nicht mehr nur Spitzensportler nutzen Mentaltraining. Fast täglich wird von der mentalen Stärke in irgendeiner Form gesprochen und geschrieben. Viele Menschen wissen: Erfolg und Höchstleistungen beginnen im Kopf. Aufgrund der eindrucksvollen Ergebnisse im Training von Spitzensportlern wird das Mentaltraining heute auch von Führungskräften in der Wirtschaft und im Alltag verwendet. Mentaltraining hilft auch in Alltagssituationen weiter – und ist für JEDEN leicht zu lernen.

Dieses Seminar zeigt Ihnen auf, wie sie sich selber mentale und emotionale Stärke aneignen und wie sie diese auf alle anderen Lebensbereiche wie zum Beispiel Gesundheit übertragen können.

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

**Die wichtigsten Inhalte dieses Kurses**

- Was ist mentale Stärke? Was ist Mentaltraining?
- Erfolgreiche Anwendung von Mental-Training
- Stärken stärken; Erarbeiten der eigenen Stärken und Ressourcen; Ressourcenbaum
- Flow, der Zustand der idealen Leistungsfähigkeit
- Wie man private und berufliche Wünsche, Visionen und Ziele richtig formuliert und erreicht; Zielklarheit; Zielvisualisierung; Zielcollage
- Potentiale und Ressourcen erkennen und ausschöpfen
- Grenzen überwinden
- Schluss mit Jammern
- Affirmationen; der innere Dialog
- Unterstützende, konstruktive Glaubenssätze statt einschränkenden Glaubenssätzen / Überzeugungen
- Entspannungsübungen
- Die Macht und Wirkungsweise der inneren Bilder, Macht der Gedanken
- Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern
- Selbstmanagement in Stresssituationen, Krisen bzw. in beunruhigenden Zeiten
- Lernen vom Vorbild / von Erfolgreichen
- Motivation, Selbstmotivation, Motivationspsychologie
- Umgang mit Lampenfieber, Prüfungsangst und Ängsten
- Selbststeuerung unserer Emotionen
- Auch die Gesundheit beginnt im Kopf; Umgang mit Stress (Mentale Stressbewältigung)
- Energieräuber, Energiequellen
- Umgang mit Niederlagen, mentale Strategien bei Misserfolgen
- Umsetzung in Ihren Alltag

Mentaltraining ist, wie der Name sagt, ein Training. Wir können unser Bewusstsein trainieren, wie wir unsere Muskeln trainieren und können so zu körperlicher und geistiger Höchstleistung fähig werden.

Um im Leben vorwärts zu kommen, ist es hilfreich, seine Schattenseiten anzuschauen und daran arbeiten zu wollen.

Mentaltraining beseitigt nicht einfach alle Probleme, aber es zeigt, wie sie angegangen werden können.

Das Seminar hilft auch bei der Orientierung für eine zukünftige Ausbildung zum (Sport-)Mentaltrainer und Mental Coach.

**Ziel**

Erlernen von Übungen, um mit mentaler Stärke Ihre Talente, Potentiale und Fähigkeiten zu entfalten, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele mit Begeisterung, Leidenschaft und Zielstrebigkeit zu erreichen und Herausforderungen besser bewältigen zu können – im Beruf, Sport, in der Schule, im Alltag.

**Zielgruppe**

Fach- und Führungskräfte, Vorstände, Journalisten, Unternehmer, Projektmanager, Sportler, Trainer, Coaches, Personalverantwortliche, -direktoren, Manager, Controller; Menschen, die ihre eigenen Ressourcen und mentale Stärke entdecken und ausbauen möchten.

**Methoden**

Übungen, Kurzreferate, Diskussionen, Arbeiten an konkreten Fällen und Beispielen, Wechsel zwischen Inputs, Erfahrungsaustausch, Feedback, Selbsterfahrung.

**Trainerin:** Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



## Digitale Resilienz

Resilient durch schwierige Zeiten und Krisen zu kommen, ist eine Schlüsselkompetenz – zumal in der digitalen Transformation.

## Selbstführung

Resilienzgewinn

## Konsequent menschlich führen

Menschlichkeit

## Das Jahrzehnt der Resilienz

Resilienz ist die Zukunftskraft unserer Zeit.

## Team-Resilienz

Resilienz und Flow sind Schlüssel für gesunde und erfolgreiche Teams im Zeitalter digitaler Arbeit.

## Mit gesunden Mitarbeitenden Veränderungen und ständig neue Anforderungen im Arbeitsalltag und in der Digitalisierung bewältigen.

Resiliente Menschen bleiben fokussiert auf ihre Aufgabe, auch bei solchen, die man nicht gerne mag, aber die eben gemacht werden müssen, oder unter großem Druck. Sie bringen ihre Arbeit zielorientiert und konzentriert zu Ende.

Unser Resilienzfaktor, unsere psychische Widerstandsfähigkeit ist dynamisch. Es bedeutet, sie ist trainierbar.

Resiliente Menschen wissen, dass Optimismus eher ans Ziel führt – und abgesehen davon mehr Spaß macht.

Resiliente Menschen nehmen ihr Leben in die eigenen Hände. Sie sind aktive Gestalter Ihres Lebens. Sie sind sich bewusst, dass sie durch ihr eigenes Verhalten sich selber und Dinge rundherum zum Besseren ändern können. Sie verfallen nicht in eine Opferhaltung, sondern sind sich bewusst, dass sie für ihr Glück selber verantwortlich sind.

Antje Heimsoeth, Heimsoeth Academy, unterstützt Ihre Manager, Führungskräfte und Mitarbeiter dabei, trotz der Herausforderungen und Schwierigkeiten der modernen Arbeitswelt resilient, mental gesund und leistungsfähig zu bleiben.

## Resilienz-Training für Führungskräfte

So stärken Führungskräfte Ihre persönliche Widerstandskraft!

»Wir lösen die Probleme nicht auf die gleiche Weise wie wir sie erzeugt haben.« (Albert Einstein)

»Vorbeugen ist besser als heilen«, lautet ein Sprichwort und es war nie so aktuell wie heute. Sport (nicht zu verwechseln mit Sportwahn), Bewegung und gesunde, ausgewogene Ernährung sind dabei meistens das Mittel zum Zweck. Zusätzlich etablieren sich immer mehr mentale Strategien, um mit Belastungen geschickt umgehen zu können, in der Prävention und Gesunderhaltung. Solche sind beispielsweise die Arbeit an der inneren Einstellung, Haltung und an einer gesundheitsfördernden Denkweise, mentales Stressmanagement und die Stärkung der persönlichen Ressourcen, Talente und (Signatur-)Stärken.

Führungskräfte sind hier in doppelter Hinsicht gefordert: Sie müssen selbst körperlich, geistig fit und widerstandsfähig bleiben, und zum anderen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Auge behalten. Denn diese sind heute die wesentliche Ressource eines Unternehmens.

Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Denn darauf haben Führungskräfte und Vorgesetzte nachweislich direkten Einfluss, was oft unterschätzt wird.

Doch nicht nur Führungspersonen sind in der Verantwortung. Alle müssen lernen, gut für sich zu sorgen und sich zu schützen, die Opferrolle („die Arbeit macht mich krank“) aufzugeben, den Fokus auf die Erfolge und eigenen Stärken zu legen und in die Eigenverantwortung für die eigene Psychohygiene zu gehen. Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, damit aufzuhören, es allen recht machen zu wollen, und darauf zu achten, dass der berufliche Stress nicht ins Privatleben ausstrahlt.

Resilienz (engl. Resilience: Spannkraft, Elastizität) ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit mit Belastungen geschickt umgehen zu können ohne sich dabei selbst zu schädigen. Resilienz beschreibt aber auch die Fähigkeit von Unternehmen, mit den immer schneller ablaufenden Veränderungsprozessen umzugehen.

### Inhalte

- Ergebnisse der Resilienzforschung: Was hält uns gesund?
- Die Resilienzfaktoren
- Aktivität statt Opferrolle
- Selbstachtung und Selbstwirksamkeit
- Die innere Einstellung zählt – realistischer Optimismus
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen

- Selbstregulation und mentales Selbstmanagement
- Leistungsstark, auch unter Druck
- Schritt für Schritt zu mehr Resilienz
- Gedanken - Emotionen - Verhalten - Ergebnisse
- Wahrnehmung von positiven, unterstützenden und destruktiven Denkmustern
- Selbstführung

### Teilnehmerkreis

Beratende Berufe, Führungskräfte, Betriebsräte, Manager, Vorstände, Unternehmer, Mitarbeiter, Trainer, Coaches, Geschäftsführung, Geschäftsleitung, Inhaber, Privatpersonen, Ärzte, Personalverantwortliche aus der Wirtschaft, Selbstständige sowie Interessierte.

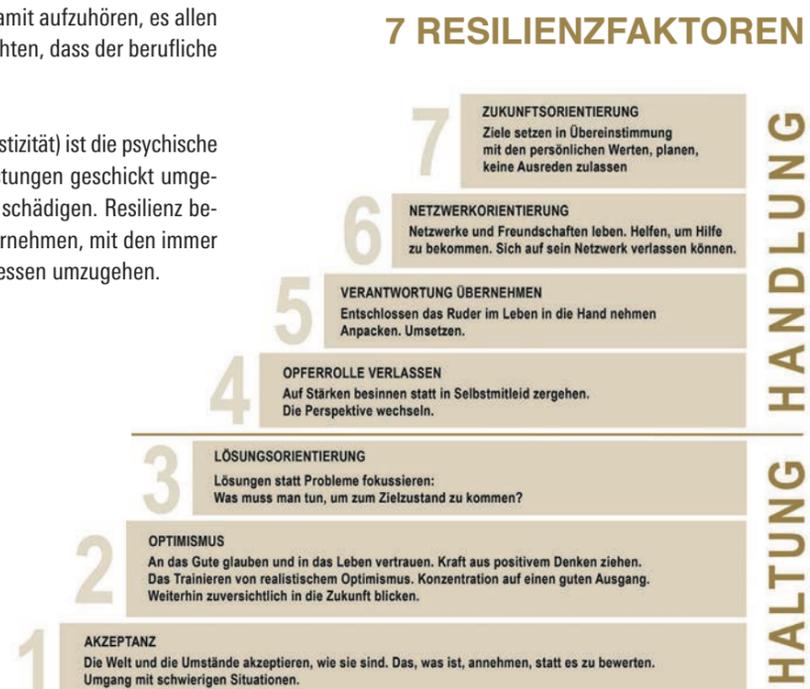
### Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transferhilfen

Referentin: Antje Heimsoeth

### INHOUSE

Vorträge, Workshops und Tagesseminare zu Gesundheitsthemen, Resilienz-Training und Mentaler Stärke sind nach Absprache zu jeder Zeit möglich.



## Erfolgreiches Stressmanagement

Weiterbildung für mehr Gelassenheit im Business-Alltag!

### Seminarziele

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen, mehr Balance zu haben, sich selbst zu reflektieren, Energieräuber und -quellen zu finden und die positive Selbstführung zu erhöhen. Leistungsfähigkeit, Balance, Gelassenheit, Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert.

Betroffene nehmen ihn lange nicht wahr, auch das Umfeld erkennt die Warnzeichen selten rechtzeitig: Ein Burnout kommt auf leisen Sohlen daher, doch seine Auswirkungen haben enormes Gewicht. Im Jahr 2021 war der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen in Deutschland höher als jemals zuvor. Ein Unternehmen mit 1.000 Mitarbeitenden verliert wegen psychischer Belastungen und daraus resultierendem Produktionsausfall und Fehltagen im Durchschnitt jährlich zwischen drei und sechs Millionen Euro. Fakt ist: Jeder dritte Mitarbeitende in Deutschland entwickelt im Laufe seines Arbeitslebens eine psychische Erkrankung. 80 Prozent der Fehltag wegen Rückenbeschwerden haben eigentlich eine andere Ursache. Jeder Fünfte von uns erlebt im Laufe seines Lebens burnoutähnliche Symptome, nicht jeder fällt deswegen wegen Burnout aus. Doch die Gefahr ist da, und zwar für viele von uns. Denn ein Burnout kann auch positiv denkende Menschen mit gut bezahltem, erfüllenden Job und gelingender Partnerschaft treffen. Prävention und ein Bewusstsein für auslösende Faktoren sind deshalb der beste Schutz, um nicht an den Punkt zu gelangen, wo es heißt: „Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht länger.“ Schließlich könnten 80 Prozent der Burnout-Fälle durch eine gute Prävention vermieden werden. Doch das erfordert Bewusstsein dafür und Experten als Sparringspartner.

### Inhalte

- Grundlagen des »Mentalen Trainings«
- Klärung der Arbeits- und Lebensziele
- Steigerung des Selbstbewusstseins, Stärken stärken Ressourcen aufbauen
- Neuroplastizität, Spiegelneuronen
- Affirmationen (positive Selbstgespräche)

- Wertearbeit
- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen
- Die Macht der inneren Bilder: Ruhebild Visualisierung
- Entstandenen Stress abbauen mit kurzen Pausen im Alltag
- Reflexion der eigenen Rollen
- Was ist Stress?
- Ich und meine Zeit, Zeitmanagement
- Innere Antreiber
- Gewohnheiten, Rituale
- Umfeldmanagement, Support Team
- Positive Psychologie, Glück
- Grundprogramm zum Stressabbau
- Strategien erfolgreicher Menschen im Umgang mit Stress
- Transfer und Umsetzung in die Praxis

Es gibt nicht DAS Rezept für Erfolg und Gesundheit. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungsideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür gilt es, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Das Seminar integriert folgende Konzepte und Modelle: Transaktionsanalyse, Mentaltraining, Inneres Team, Gesundheitstraining, Motivations- und Emotionspsychologie.

Methoden: <http://www.heimsoeth-academy.com/coaching-methoden/>

Im Seminar kommt eine abwechslungsreiche Methodenmischung aus Kurzvorträgen, Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, praktischen Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching zum Einsatz.

### Zielgruppe

Unternehmensleitung, MitarbeiterInnen, Personaler, Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

Teilnehmerzahl begrenzt

Auch firmenintern buchbar.





- die Qualität der Arbeitsbeziehungen steigern,
- Symptome und Anzeichen von Burnout und Überlastung erkennen,
- sich selbst gesundheitsfördernd führen,
- einen achtsamen Umgang mit sich selbst pflegen,
- Ihr eigenes Wohlbefinden steigern.

#### Inhalte

- Was bedeutet gesundes Führen und aus welchen Gründen ist es so wichtig?
- Wie weit geht die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was kann die Führungskraft selbst tun? Wie führe ich gesund?
- Vorbildfunktion – gesundes Führen fängt bei der Führungskraft selbst an
- Welche Möglichkeiten habe ich, ein gesundes Umfeld zu gestalten?
- Was ist Gesundheit?
- Stress und Resilienz: Stressmanagement
- Überforderung, negativer Stress
- Beziehungsgestaltung als Burnout Präventionsfaktor Nr. 1
- Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung
- Gesundheit beginnt mit der Selbstführung
- Abschalten
- Mentale Strategien, Mentale Gesundheit

- Gesunde Work-Life-Balance – Mit Stress gesund umgehen
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
- Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
- Wertschätzung / Lob / Anerkennung
- Feedback geben
- Schatzkiste der Selbstachtung, Stärken stärken, Steigerung des Selbstwerts
- Werte – Was ist wichtig?

#### Teilnehmerkreis

Dieses Praxisseminar ist für UnternehmerInnen, ManagerInnen, FunktionsträgerInnen, Führungskräfte aus allen Bereichen und Führungsebenen und Team- und Projektleitende geeignet, die zur eigenen und zur Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter beitragen möchten.

#### Methoden

Im Mittelpunkt steht die praktische Umsetzung und Anwendung im Führungsalltag. Wir garantieren eine abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars.

- Praktische Entspannungsübungen
- Impulsvorträge, fachliche Kurzinputs, Tipps
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern
- Kleingruppen-Arbeit
- Einzel- und Gruppenfeedbacks
- Reflexion

## Gesund führen – Gesunde Mitarbeiter

Seminar, 2 Tage / als Inhouse-Seminar, Führungskräfte-Training

### Gesunde Führung wird immer wichtiger

Gerade in der heutigen Zeit tragen Führungskräfte die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und für gesundheitsfördernde Führung. Psychische Erkrankungen nehmen rasant zu, sind auf dem Vormarsch. Woran liegt das?

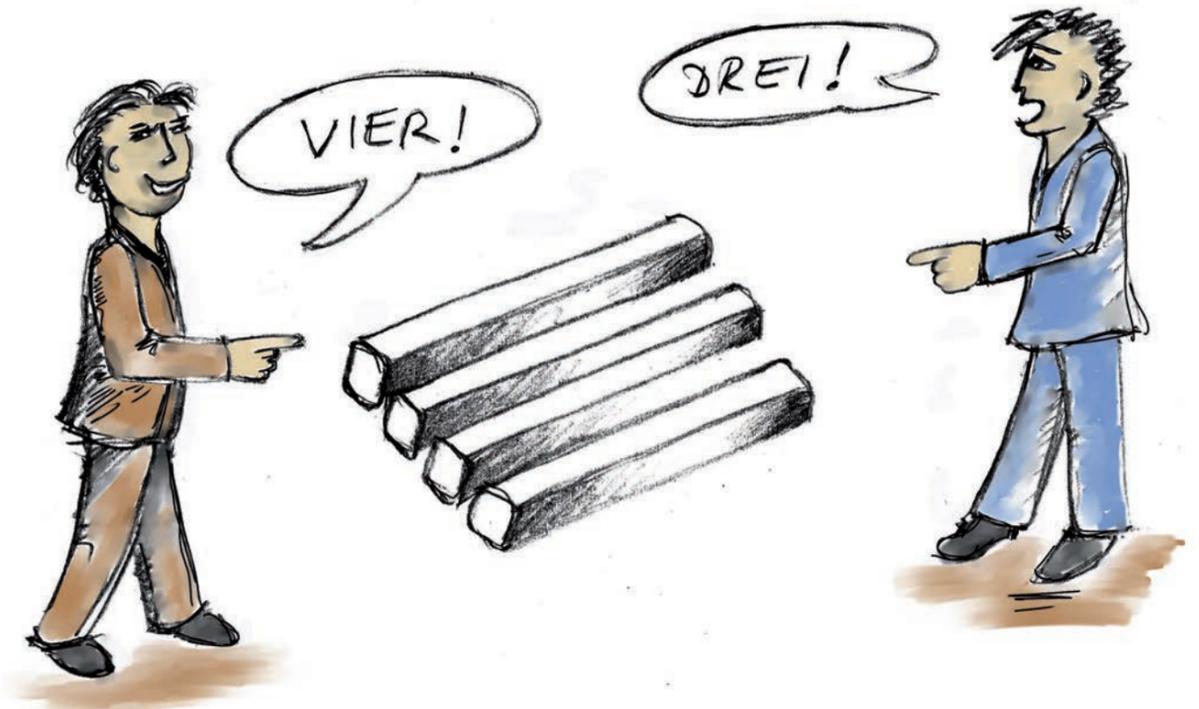
Die WHO definiert: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.“

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen und die Interaktionen zwischen den Menschen. Führungsverhalten und Führungsstil wirken sich erheblich auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus und beeinflussen damit gravierend die Funktionsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens. Führung ist also ein Gesundheitsfaktor. Je mehr Führungskräfte über mentale Gesundheit wissen, umso „gesünder“ wird auch ihr Führungsstil. Es ist bekannt, dass Manager, deren Mitarbeiter einen hohen Krankheitsstand aufweisen, diese Tendenz auch bei einem Unternehmenswechsel fortsetzen. Genauso übernehmen Führungskräfte mit einem stärkenorientierten und die Motivation fördernden Führungsstil diesen auch an einem neuen Arbeitsplatz.

Es gibt viele Faktoren, die die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken. Dazu gehören: Freude, gute, tragfähige Beziehungen, soziale Kontakte, positive Emotionen, Sinn in der Arbeit, Stärkenorientierung, Aufgehobensein im Team, bewältigter Stress, Zuhören, echtes Interesse am Gegenüber, Dankbarkeit, Danke sagen, Erfolgserlebnisse, Anerkennung, Lob und Wertschätzung, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg uvm.

### Ziele

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Alltagstaugliche Maßnahmen und Strategien zur persönlichen Gesundheitsförderung kennenlernen
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen und praktisch einüben
- Ein fundiertes Wissen über Zusammenhänge zwischen Führen und Mitarbeitergesundheit haben,
- körperliche, seelische, geistige und soziale Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter erkennen,
- Ihre Mitarbeiter als Menschen erreichen,
- die Motivation Ihrer Mitarbeiter positiv beeinflussen,



# Effektive Selbstführung

## Die Führungskompetenz der Zukunft

Selbstführung ist eine wichtige Voraussetzung für die Führung von Mitarbeitern. **Nur wer sich selbst organisieren und führen kann, kann auch andere führen.** Das erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und Selbstmanagement.

Keine leichte Aufgabe, der Manager und Führungskräfte aktuell gegenüberstehen. Die Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel. Die Hierarchien in Organisationen werden flacher. Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung sorgen für ein immer schnelleres Tempo. Geschwindigkeit schlägt Größe. Hinzu kommt, dass in global agierenden Teams gearbeitet wird, die über räumliche Grenzen hinweg miteinander arbeiten und kommunizieren. Die Rede ist auch von New Work, einer immer offeneren, vernetzteren und dynamischeren Arbeitswelt.

Die Arbeitslast steigt. Denn der demografische Wandel sorgt mit seinen Konsequenzen – dem Fachkräftemangel – dafür, dass mehr Aufgaben von weniger Mitarbeitern erledigt werden müssen.

**Zielgruppe:**

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, Projektleiter, Teamleiter, Manager

**Methoden:**

Trainer-Input, Selbstreflexion, Übungen, Gruppenarbeiten, Visualisierungstechnik, Diskussion, Erfahrungsaustausch, ausführliches Handout.

**Inhalte**

- Selbstverständnis: Führungskraft kennt seine Grenzen und seine Rolle(n) in der agilen Organisation.
- Führungskräfte müssen Vorbild sein; Vorleben
- Verantwortung für die Mitarbeiter und sich selbst
- Lösungs- und Prozesskompetenz
- Umgang mit Fehlern
- Vertrauen, Vertrauenskonto
- Ergebnisse werden kollektiver, die Kommunikation untereinander deswegen wichtiger
- Delegieren: Die Führungskraft übergibt die Verantwortung einiger Produkte an das Scrum-Team und vertraut auf deren Kompetenzen.
- Authentizität
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter
- Zeitmanagement: Die agile Führungskraft nimmt sich Zeit für die Menschen und ist erreichbar. Sie arbeitet für die Leute in ihrem Unternehmen. Der Mitarbeiter wird gesehen und wahrgenommen und das hebt die Stimmung.
- Wirksames Beziehungsmanagement
- Persönliche Veränderung der Werte, Erwartungen und Rituale
- Growth Mindset, Veränderung des Mindsets: Statt langfristigen Planungen, Verslossenheit und Hierarchiedenken hin zu Sinnggebung, Netzwerken, Befähigen und Transparenz.

**Seminarziel:**

Entwicklung eines persönlichen Verständnisses von Selbstführung



# Vertrauen –

## Die vergessene Basis der Führung

Der Kern von Erfolg im Unternehmen und von Erfolg auf dem Markt ist Vertrauen. Sich selbst etwas zuzutrauen für die eigene Karriere als Führungskraft, Gründer, Selbstständiger oder Unternehmer, aber auch das Vertrauen in andere ist heute wichtiger denn je.

Kennen Sie die wertvolle weiche Währung in Unternehmen jenseits von Kennzahlen und Budgets? Die sich nicht in Zahlen messen lässt? Geschäfte, Kooperationen oder Zusammenarbeit setzen Vertrauen voraus. Informationen fließen aus Vertrauen. Kunden tätigen Käufe aus Vertrauen. Menschen machen Zugeständnisse aus Vertrauen. Wir vertrauen in Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Geschäftspartner, in Organisationen, in Produkte, in Marken, in Geschichten, in Dienstleistungen. Dabei verlangt die zunehmende Komplexität nach Vorschuss, nicht nach Vorsicht.

**Vertrauenswürdigkeit**

Neben Authentizität, Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit ist die Vertrauenswürdigkeit das wichtigste Gut von Führungspersönlichkeiten, um Mitarbeiter für sich und Ihre Anliegen zu gewinnen. Sind Vorgesetzte nicht kongruent, spüren Mitarbeiter das meist sehr schnell. Sie sind verunsichert, ihr Vertrauen schwindet – zunächst noch punktuell, wenn es um einzelne Entscheidungen geht, dann aber meist auch generell. Vertrauen wird zum Misstrauen. Die Folge: Vorgegebene Richtungen werden angezweifelt, Anweisungen nicht mehr befolgt, Strategien grundsätzlich in Frage gestellt. Es bleibt nicht aus, dass dies auch bei der Führungskraft Spuren hinterlässt. Die Zweifel der Mitarbeiter lösen beim Chef Zweifel aus. Diese nagen am Selbstvertrauen. Wer aber sich selbst nicht vertraut, kann auch nicht vertrauensvoll nach außen wirken – und zweifelt die Vertrauenswürdigkeit anderer häufiger an. Ein Teufelskreis, der eine wirksame Führung zunichtemacht.

**Inhalte**

- Warum eigentlich Vertrauen? Erfolgreiche Führung gewinnt durch ein hohes Vertrauensniveau
- Die Grundlage für Engagement ist Vertrauen
- Grenzen des Vertrauens
- Vertrauen und Misstrauen in der Führung
- Wie viel Dispo hat Ihr Vertrauskonto?
- Startkapital Mut und Einfühlungsvermögen
- Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen?
- SelbstVERTRAUEN - mental stark sein
- Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen
- Vertrauen durch Dankbarkeit stärken
- Vertrauen und Wertschätzung

Das Buch zum Thema Vertrauen



# Vom Spitzensport lernen

Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mentale Ressourcen, Kampfgeist, Siegeswille, Durchhaltevermögen, Teamgeist – was Spitzensportler auszeichnet, bringt uns auch im Beruf und Alltag weiter.



Was im Sport schon lange selbstverständlich ist, wird in der Wirtschaft noch viel zu wenig beachtet. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit mentalen Techniken sich und Ihr Team zu Höchstleistungen bringen!

Was können wir vom Leistungssport lernen? Meist denken Menschen in der kognitiven Standpunkt Betrachtung (Blick von der Gegenwart in die Zukunft »was wäre, wenn ...« bzw. Vorwegnahme eines zukünftigen Ereignisses oder Blick in die Vergangenheit). Mentaltraining nutzt im Hochleistungssport aus einer Endpunkt Betrachtung (Blick von der Zukunft in die Gegenwart: »Was muss geschehen, damit ...?«) bzw. aus dem Geschehen und Leben im JETZT zusätzlich seelische, geistige und körperliche Ressourcen. Somit werden Motivation und die freigesetzten Kräfte, das Zukunftsbild (Gesundheitsbild) zu erreichen, erheblich größer. Nutzen Sie auch für Ihren Berufserfolg, was für Leistungssportler schon lange selbstverständlich ist! Es lohnt sich ein Vergleich zwischen Sport und beruflichem Alltag, er kann für neue und spannende Impulse sorgen.

Antje Heimsoeth gewährt den Teilnehmern einen Blick hinter die Kulisse des Spitzensports. Mit welchen Techniken motiviert sich ein Sportler? Wie arbeiten Teams optimal zusammen? Welche mentalen Techniken helfen Sportlern siegen? Welche Lerntechniken aus dem Sport sind auf den Alltag übertragbar?

Von Spitzensportlern können auch Nachwuchskräfte am Anfang der beruflichen Karriereleiter lernen. Der deutsche Ironman Faris Al-Sultan, Box-Champion Regina Halmich, Ex-Radprofi Marcel Wüst, der Weltklasse-Golfer Tiger Woods, Welthandballer Henning Fritz und der Siebenkampf-Weltmeister André Niklaus stehen für mentale Stärke (im Sport). »Der Wille, der Beste zu sein, ist mein Hauptmotiv«, sagt der deutsche Triathlet Faris al-Sultan, in München geboren. 2005 gewann er zum ersten Mal den Königstitel seiner Disziplin, den Ironman auf Hawaii. Triathlon ist ein Sport, in

dem es weder Mannschaften noch Gewichtsklassen gibt, das Material spielt eine untergeordnete Rolle. »Der Beste ist eben schlicht der Beste«, sagt Al-Sultan. Das sporne ihn an, im Rennen bis zu acht Stunden lang »an der roten Linie«, der Belastungsgrenze, zu bleiben.

Der entscheidende Punkt ist im Sport wie in Unternehmen das Handeln. Und wie kein Profisportler ohne Trainer/Coach antritt, wird dies in naher Zukunft auch keine Top-Führungskraft in der Wirtschaft tun.

## Inhalte

### Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings

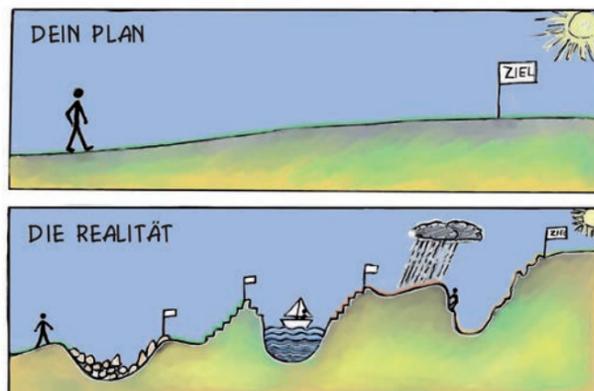
#### Mentale Stärke am Arbeitsplatz

- Umgang mit Niederlagen und Enttäuschungen
- Innere Dialoge analysieren, Umgang mit negativen Gedanken;
- Denkmuster und Glaubenssätze, die Sie in manchen Situationen am Erfolg hindern, erkennen
- Haltung, Einstellungen
- Gehirn in einen positiven Zustand versetzen

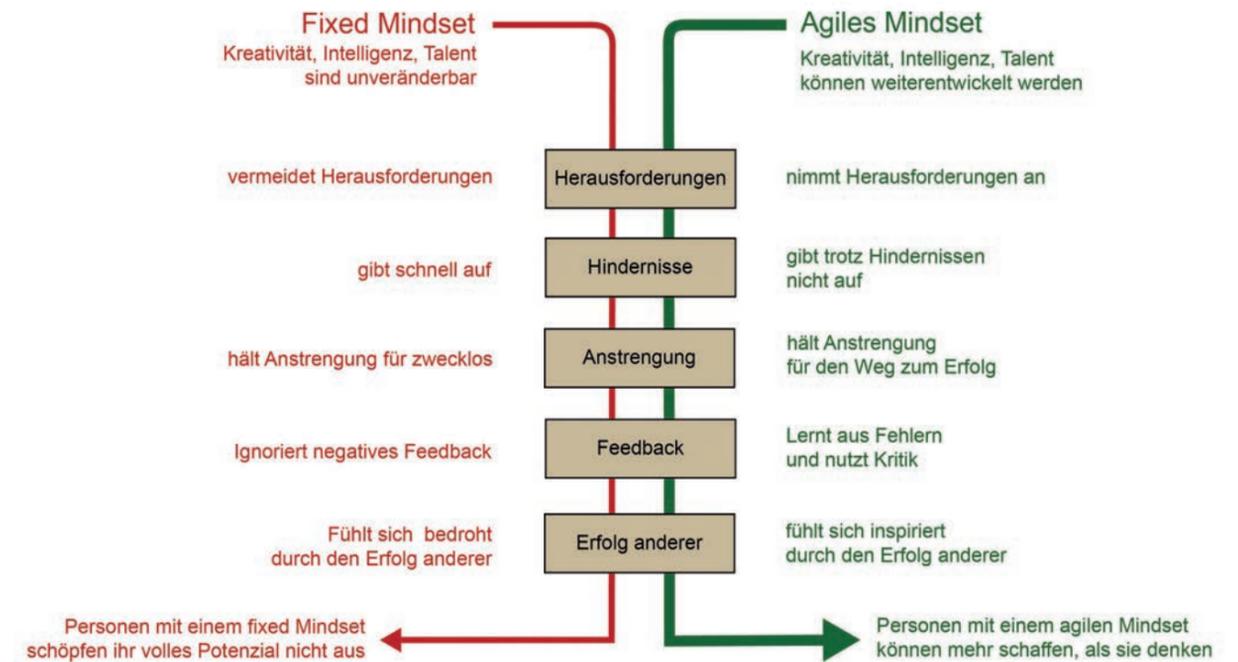
#### Feedback als Chance nutzen

#### Individuelle Ist- und Soll-Analyse

- Kraftvolle (Erfolgs-)Ziele definieren und visualisieren
- Identifikation der eigenen Blockaden und Stressfallen
- Bewusste Körper- und Selbstwahrnehmung



## Fixiertes vs. Wachstums-Mindset



## Führung

- Konzentration steigern, Konzentration auf das Wesentliche,
- Fokus, Klarheit und Konsequenz,
- Selbstführung, Wertschätzung, Vertrauen
- Umgang mit inneren und äußeren Ablenkungen
- Regeneration und Entspannung im Alltag

## Selbstmotivation, Motivation

- Energie-Management als Erfolgsfaktor
- Menschen fordern und fördern
- Eigen-, und Selbstverantwortung übernehmen
- Tipps für mehr Lebensfreude

## Persönliche Potenziale und mentale Ressourcen nutzen

- Das eigene Erfolgs-Drehbuch schreiben; Visualisierung lernen,
- Kopfkino, Macht der inneren Bilder
- Gelassenheit und mentale Stabilität
- Selbstzweifel versus Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstachtung;
- Stärken stärken
- Glaube und Vertrauen in sich selbst und seine Potenziale

## Veränderung des Blickwinkels auf andere

- Rahmenbedingungen für Veränderung
- Leidenschaft entwickeln
- Umgang mit Angst, Druck, Stress, zu hohen Anforderungen und »Wettkampfanforderungen«
- Seine Ziele kennen, Zielorientierung, Werte, Vision
- Erfolge feiern

Die Trainerin geht individuell auf Ihre Anliegen und Fragen ein.

## Methoden

Input, Übungen, Arbeiten an konkreten Fällen, Feedback, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

## Teilnehmerkreis

Sie sind eine Führungskraft, Teamleiter, Personaler, Pressesprecher, Geschäftsführer und wollen Ihr Potenzial auch in Druck- und Stresssituationen voll entfalten. Sie wollen stressresistenter und gelassener werden und sich in Ihrer Freizeit effektiver vom Job abgrenzen können. Ihre Mentale Stärke im Arbeitsalltag wollen Sie optimieren.

Dauer: 2–3 Tage

Trainerin: Antje Heimsoeth



**Mentale Stärke**  
Was wir von Spitzensportlern lernen können

C.H.Beck, 2017  
Taschenbuch: 128 Seiten  
6,90 EUR  
ISBN-13: 978-3406708343

## Erfolgreich mit Persönlichkeit und Charisma

Führungspersönlichkeiten brauchen folgende Eigenschaften: Authentizität („echt sein“ im Handeln und Reden), Überzeugungskraft, Glaubwürdigkeit und Vertrauenswürdigkeit. Wenn Sie nicht authentisch und kongruent sind, Ihre gesprochenen Worte, Ihre Körpersprache und Ihre innere Haltung auseinanderklaffen, spüren Ihre Mitarbeiter das. Und sie werden in der Konsequenz vermutlich eher unsicher, beginnen gar die vorgegebene Richtung anzuzweifeln. Als Führungskraft sind Sie in vielerlei Hinsicht gefordert: Sie sollen nicht nur im Sinne des Unternehmens gewinnbringend wirtschaften, sondern auch motivieren, inspirieren, fördern und stets ein Vorbild sein. Insbesondere die Rolle des Steuermanns und Strategen wird von Führungskräften selbst als besonders wichtig eingestuft. In diesen Rollen sowie in der des „Mobilisierers“ halten sich die meisten Führungskräfte für sehr gut (Akademie-Studie, 2009). Doch wie gut sind Sie wirklich?

In diesem Intensivseminar bekommen Sie die Impulse zur systematischen persönlichen Weiterentwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit. Sie trainieren Ihr Führungsverhalten und den effektiven Umgang mit Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kollegen. Dadurch können Sie mehr Wirkung entfalten, haben mehr Ausstrahlung und schaffen so die Voraussetzung für mehr Erfolg in der Führungsarbeit.

### Themenschwerpunkte

#### Grundlagen der Persönlichkeit

##### Führungssouveränität

- Technik des Modeling: Was zeichnet charakterstarke Persönlichkeiten aus? Menschenkenntnis stärken
- Authentizität: Von innen heraus stark wirken
- Mit «Life Balance» zur inneren Stabilität

##### Wirkungsvolles Führen

- Den eigenen Führungsstil weiterentwickeln: Balance zwischen Hard- und Softlining
- Mein persönliches Kommunikationsverhalten
- Wirkung durch Körpersprache, Sympathiewerte
- Aktives Zuhören als Voraussetzung,
- Gesprächsbarrieren, Tipps für Mitarbeitergespräche, Auftreten in Verhandlungen

##### Mentale Stärken entwickeln

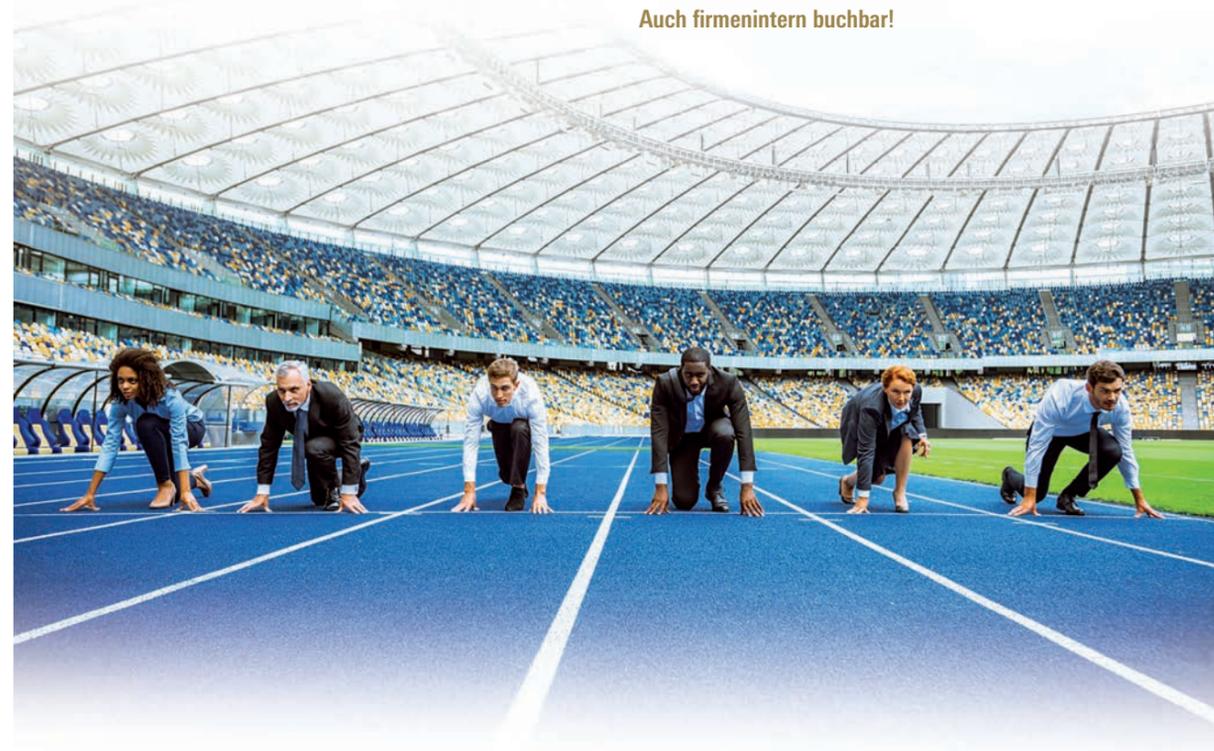
- Persönliche Vision und Zielplanung
- Selbstdisziplin
- Konzentration, Flow
- Visualisierung, Drehbuch

##### Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transfer

Trainerin: Antje Heimsoeth

Auch firmenintern buchbar!



## Wie wertorientierte Führung weiterhelfen kann

Wir leben in einer Zeit des rasanten Wandels, geprägt von neuen Technologien, Digitalisierung, Vorgehensweisen und Begriffen. Einer davon ist die vielbeschworene VUCA-Welt. Hinter diesem Akronym verbergen sich Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität als Merkmale unserer modernen Welt. Mehr als je zuvor geht es für jeden von uns darum, den Anschluss nicht zu verlieren, den Durchblick zu bewahren, ständig dazulernen und uns an die veränderten Bedingungen anzupassen. Das sind Herausforderungen, die insbesondere unserer mentalen Stärke und Resilienz viel abverlangen. Das gilt für Mitarbeiter wie für Führungskräfte. Es kommt entscheidend auf die innere Haltung an, ob wir in der VUCA-Welt weiter vorankommen oder uns plötzlich auf dem Abstellgleis wiederfinden.

### Wertearbeit hat eine große Bedeutung

Der Wandel, neudeutsch Change, ist omnipräsent in Deutschlands Unternehmen. Firmen ziehen in neue Gebäude, Mitarbeiter bekommen neue Aufgaben, es werden neue Ziele und neue Werte definiert, es herrscht Fluktuation und die Digitalisierung schreitet weiter voran. Im Change Management sind Mitarbeiter tief verunsichert: Welche Aufgaben bekommen sie, wie geht es für sie weiter, droht ihnen der Arbeitsplatzverlust? Mit dieser Unsicherheit geht oft Angst einher. Und auf Angst reagieren Menschen klassisch mit drei verschiedenen Verhaltensweisen: Flucht, Lähmung oder Angriff. Am meisten verbreitet als Reaktion von Mitarbeitern im Change ist die Lähmung. Hier kommt den Führungskräften eine wichtige Rolle zu: Sie müssen die Freude am Tun wieder wecken und ihr Team aus der Schockstarre herausführen. Sie müssen dafür sorgen, dass der Einzelne wieder Sinn in seinen Aufgaben erkennt.

Die innere Haltung der Führungskraft kann andere zu einem gewissen Teil motivieren, der weitaus größere Teil der Motivation entspringt jedoch aus dem eigenen Inneren des einzelnen Mitarbeiters. Dabei wirkt mit, welche Werte und Bedürfnisse jeder hat. Doch wenn ich in Unternehmen im Einsatz bin und dort Führungskräfte nach ihren Werten und denen des Unternehmens frage, bekomme ich keine oder nur zähe Antworten. Die Werte scheinen nicht präsent zu sein. Dabei sind sie unbewusst sehr entscheidend fürs Han-

deln oder Verharren, fürs Akzeptieren oder Ablehnen, fürs Vorantreiben oder Querschließen. Klaffen die Werte des Unternehmens und die Werte der Führungskraft oder des Mitarbeiters weit auseinander, kommt es zu Wertekonflikten. Und Konflikte mit den eigenen Werten oder den Werten des Unternehmens belasten und können die Gesundheit beeinträchtigen. Werteverluste machen Angst und erzeugen Abwehrmechanismen wie Aggression und Regression. Im Unternehmenskontext hat Wertearbeit deshalb eine große Bedeutung.

### Wertorientiert führen heißt Werte kennen und berücksichtigen

Unternehmenswerte geben Orientierung fürs tägliche Handeln und den Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden. Sie bilden die Grundlage der Zusammenarbeit und sorgen für Zusammenhalt. Wer Mitarbeiter erreichen oder gar motivieren will, braucht Kenntnis von deren Werten. Denn dann lassen sich motivierende Arbeitsbedingungen schaffen – auch im Change. „Wertorientiert führen heißt, nicht nur die eigenen Werte zu kennen (Führungskräfteleitbild), der Mitarbeiter (Mitarbeiterleitbild) und der Kunden bzw. des Markts“ (Bär et al., 2010). Denn jeder von uns hat persönliche Werte, die unser Denken und Handeln prägen. Werte bestimmen die Bedingungen, unter denen es gut für uns ist, zu leben. Werte lösen Gefühle in uns aus – und damit wirken sie auf unsere Motivation. Je besser das Gespür der Führungskraft für die Werte anderer ist, desto schneller kann sie erkennen, woran es „hakt“ und kann entsprechend strategisch vorgehen. Werte sollten daher genügend Beachtung im Führungsalltag finden – die der anderen ebenso wie die eigenen. Denn persönliche Werte sind Teil der eigenen Identität. Die Werte eines anderen zu erkennen und zu respektieren, kann zu einer besseren Beziehung führen und ermöglicht es, den anderen zu motivieren. Es sind die Werte, die Kraft und Klarheit einer Führungskraft ausmachen. Doch in der Regel sind sich die meisten Menschen ihrer Werte und der Quellen ihrer Werte nicht bewusst.

Zum Blogartikel: <https://antje-heimsoeth.com/herausforderung-change-wie-wertorientierte-fuehrung-weiterhelfen-kann/>





### PRAXISTRANSFER IM MITTELPUNKT

Unsere erfahrenen Referenten, Trainer und Coaches vermitteln Kompetenz und Fachwissen - aktuell, nachhaltig und praxisnah.

### Zertifizierte Mental- und Coaching-Ausbildungen

### Ausbildung zum Mentaltrainer und Trainer

### Machen Sie sich und Ihr Team fit!

**Inhouse-Trainings** sind ideal, wenn Sie eine größere Zahl an Mitarbeitern und Führungskräften trainieren möchten. <https://www.heimsoeth-academy.com/inhouse-training/>

### VERTRAUEN

Dax-Unternehmen vertrauen auf unsere Angebote.

### Hervorragende Perspektiven in einem erfüllenden Beruf

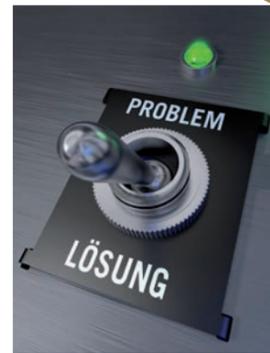
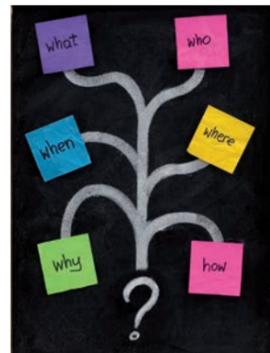
Haben Sie Lust auf Veränderung? Haben Sie Lust, andere bei wichtigen Veränderungen zu unterstützen?

Haben Sie Interesse, Ihr eigenes bisheriges Tätigkeitsfeld innerhalb des Unternehmens um eine weitere Perspektive zu erweitern?

Möchten Sie selbstständig als Mental Coach bzw. Business Coach arbeiten?

Der Markt für Coaching wächst jährlich und eröffnet Menschen, die in diesem Beruf arbeiten möchten, neue Perspektiven und Chancen.

... 5 TAGE INPUT ...  
 ... 5 TAGE EMOTION ...  
 ... 5 TAGE (MENTAL)POWER ...  
 ... 5 TAGE FEEDBACK ...



### Coaching BASIS Seminar (50 Unterrichtsstunden)

In diesem Coaching BASIS Seminar gewinnen Sie ein Grundverständnis von Coaching, lernen grundlegende Techniken und sammeln erste Coaching-Erfahrungen. Sie können bereits am fünfnten Tag eigenständig erste, einfache Coachings durchführen und Ihre Kunden und Kundinnen nachhaltig auf dem Weg zu Zielen begleiten. Mit dem Seminar legen Sie den Grundstein für Ihren wirtschaftlichen Erfolg und eine sehr erfüllende Aufgabe, die heute und in den nächsten Jahren und Jahrzehnten herausragende Perspektiven bietet.

#### Inhalte

##### Grundlegendes zum Coaching

Die Rolle des Coaches - mögliche Coaching-Themen - Abgrenzung zu Therapie, Consulting, Beratung und Training - Entwicklung des

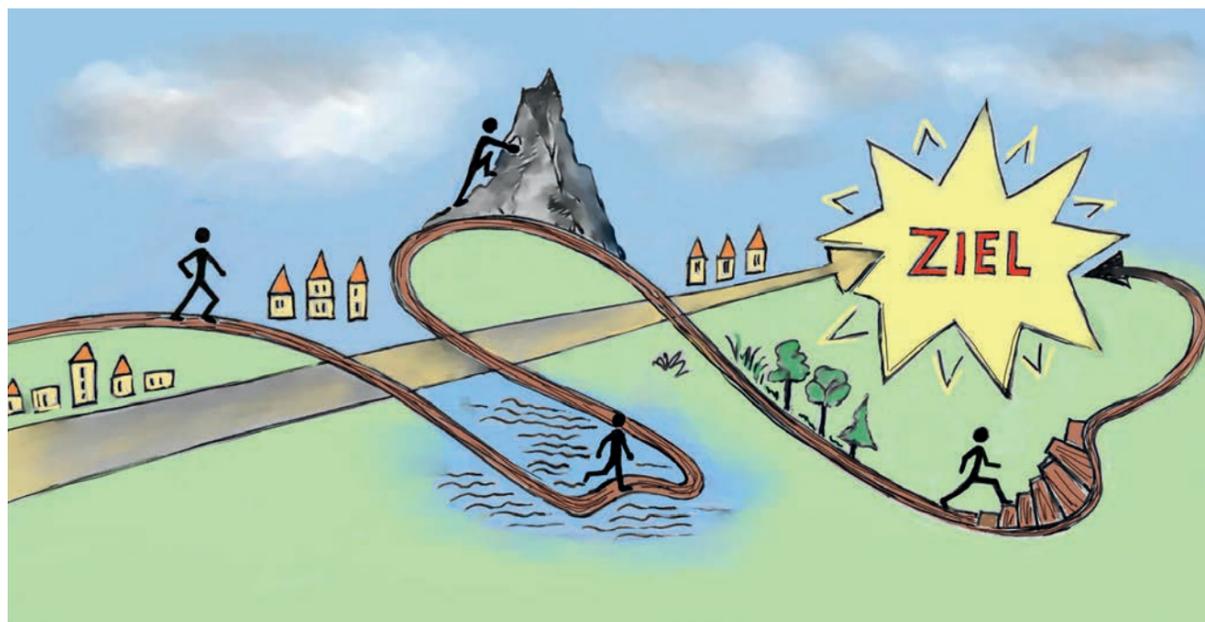
Coaching-Verständnisses - Klärung des Coaching-Begriffs - Wertearbeit (u.a. nach Schulz von Thun) - Zielarbeit, Der positive Zielrahmen - Positive Gesprächsführung

#### Der Coaching-Prozess

Spielregeln und Setting im Coaching-Prozess - Denk- und Verhaltensmuster - Strategien - Erwartungen - Reaktionsmuster - Modell der Welt des Klienten etc. - NLP-Axiome / Grundannahmen

#### Grundlegende Coaching-Methoden

Ziel-, lösungs- und ressourcenorientiertes Coachen - Coaching-Gründe - Coaching-Frames - Grundhaltungen im Coaching - Phasen des Coachings und Coaching-Prozess - Anlässe für Coaching (im Unternehmen) identifizieren - Methodensammlung - Systemische Fragetechniken wirkungsvoll einsetzen und Aktives Zuhören - Selbsterfahrung in der Rolle als Coach und konstruktives Feedback



## MODUL EMOTIONS COACHING



### Emotionscoaching (5 Tage)

Welche Funktionen haben Emotionen in unserem täglichen Leben? Wodurch werden Emotionen ausgelöst? Was passiert in Kopf und Körper, wenn wir fühlen? Durch welche Aspekte werden Emotionen ausgelöst? Wann ist Angst nicht mehr normal? Welche Ängste plagen uns am meisten? Wie äußert sich Angst körperlich? Unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrer Ängstlichkeit? Gehen Ihnen Emotionen wie Stolz, Wut, Zorn, Niedergeschlagenheit und Nervosität unter die Haut? Können Sie Ihre Emotionen im Alltag, Beruf und Sport kontrollieren und regulieren? Wie schaffen wir es, souverän mit unseren Empfindungen umzugehen? Wie gelingt es Ihnen, negative Emotionen herunterzufahren und regulieren? Wie löst man Probleme mit dem Chef, Kunden, Partner oder Kindern? Wie trägt man Misserfolge mit Fassung? Wie zügelt man Neid? Welche Tricks gibt es, um sich zu beruhigen? Was hilft, um Gefühlchaos zu ordnen?

Wir sind unseren Gefühlen nicht ausgeliefert, wir können sie konstruktiv beeinflussen. Man kann lernen, seine Emotionen zu regulieren.

Empirische Befunde verdeutlichen den Zusammenhang zwischen gedanklichen Prozessen, emotionalem und körperlichem Befinden sowie Verhalten auf der Handlungsebene. Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig.

### Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten

Gutes Selbstmanagement schont die Nerven! Selbst in Phasen, in denen Sie üblicherweise von unliebsamen Emotionen mitgerissen werden, können Sie mit ein paar wenigen Tricks Chef über sich selbst bleiben und entscheiden, wann Sie wie viele Gefühle erleben und zeigen wollen.

#### Inhalte:

- Sieben »Basisgefühle«: Freude, Überraschung, Ekel, Verachtung, Wut, Angst und Traurigkeit
- Macht der Emotionen
- Primäre, sekundäre Emotionen; Emotionsanalyse
- Ressourcenarbeit mit EMDR
- Klopfakupressur, -techniken
- Kinesiologische Protokolle
- Effekte von Affirmationen auf das Energie-System
- Schnelle Augenbewegungen
- Erlaubersätze formulieren
- Positive und negative Kognition, Glaubenssatsarbeit
- Dysfunktionale mentale Strategien
- Mächtige Werkzeuge und »Tools« für alle Lebensbereiche
- Arbeit mit Submodalitäten
- Kinesiologischer Muskeltest
- Blockaden wie Flugangst, Ängste nach einer Verletzung, Lampenfieber, Höhenangst, ... lösen

#### Nutzen

- Direkte spürbare Effekte bei Ihnen als Teilnehmer/In.
- Im Sport: Steigerung im Wettkampf durch bessere mentale Vorbereitung.
- Kontrolle der Emotionen im Job.

#### Termine und Orte

<https://www.heimsoeth-academy.com/mental/modul-emotionscoaching/>



# Stress- und Burnout Coach

## Stress

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Stress zu den größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

»Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.« (www.wikipedia.de)

Das Stressmodell von Richard Lazarus geht davon aus, dass Stress sehr eng an Bewertung und Beurteilung der Situation oder eines Ereignisses geknüpft ist. Nicht die eigentlichen objektiven Merkmale der Situation lösen den Stress aus, sondern die Einschätzung des Problems, unsere Gedanken, Einstellungen, Empfindungen und Überlegungen. Sobald eine Situation von uns als »Bedrohung« interpretiert wird und wir diese nicht mehr mit den bestehenden Ressourcen und Fähigkeiten meistern können oder meine diese nicht mehr meistern zu können, reagiert der Körper mit der urzeitlichen Alarm- und Notfallreaktion.

Die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung im Leben zu finden ist entscheidend. Ein Leben ohne Stress ist heute unrealistisch, aber man kann lernen, den Stress zu managen und abzubauen.

## Die Ziele der Ausbildung

- Stress und dessen Wirkungen kennen lernen,
- Menschen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden führen,
- Erlernen von Methoden und Techniken zum Stressabbau / zur Stressverminderung.

## Einsatzmöglichkeiten für Stress Coach

- Selbstständige Tätigkeit als Stress Coach / Stressmanagement-Trainer
- Anbieten und Durchführung von Stressmanagement- und Entspannungs-Seminaren für Privatpersonen und Firmen
- Durchführung von Vorträgen und Workshops
- Einzelcoachings
- Kooperationen mit Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern
- Einbindung in Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kooperation mit Gesundheitszentren
- Stressmanagement für Jugendliche
- Berufliche Wiedereingliederung

## Zielgruppe

Führungskräfte, Abteilungsleiter, Vertriebsprofis, Lehrer, Frauen / Mütter, Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitness-

und Personaltrainer, Physio- und Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Unternehmer, Mitarbeiter, Teams, Verkäufer, Berater, Trainer, Übungsleiter, Quereinsteiger, Coaches, Privatpersonen, Ärzte, Erzieher, Pädagogen, Heilpädagogen, Personalverantwortliche, Selbstständige sowie Interessierte.

## Inhalte der Ausbildung

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

- Definition Stress
- Stressoren, Stressreaktionen, Stresszustände
- Einführung Stress-Theorien und Grundlagen der Stressbewältigung
- Physiologische Grundlagen von Stress und die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit
- Stress-Selbstmanagement verbessern und z.B. persönliche Stressverstärker erkennen und überwinden
- Allgemeines Adaptionssyndrom (Selve)
- Stress als Dickmacher
- Schlafförderer
- Körperwahrnehmung
- Salutogenemodell
- Übungen und Techniken zur Stressbewältigung; Copingstrategien
- Inneres Team – Arbeit mit dem inneren Perfektionisten
- „Nein!“ sagen
- Mentales Training und Affirmationen für eine höhere Stress-Resilienz
- Kurzfristige Stressbewältigungsstrategie: Gedankenstopp-Technik
- Stressrelevante Einstellungen, Glaubenssätze und Überzeugungen überprüfen
- Denk- und Gefühlsmuster, kognitiv-emotionale Prozesse
- Verhaltensänderung
- Methoden zur Spannungsregulation
- Entspannungstraining
- Planung von Konzepten für Stressmanagement-Training
- Glücksforschung
- Stressbewältigung durch Positive Psychologie

Selbstverständlich stehe ich auch nach der Ausbildung für inhaltliche Fragen gerne zur Verfügung.

## Voraussetzungen

- Körperliche, emotionale und psychische Gesundheit und Stabilität
- Schulabschluss, abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
- Offenheit und Neugierde
- Bereitschaft an sich selbst zu arbeiten
- Persönliche Eignung, Menschen in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild
- Absolvierte Ausbildungsstufe Coaching BASIS Seminar (50 Unterrichtsstunden) oder gleichwertige Coaching-Ausbildung.
- Absolvierte Basis-Ausbildung zum Mental Coach

## Zertifizierung

Nach der Ausbildung können Sie an unserer Zertifizierung zum »BZTB zertifizierten Stress Coach« teilnehmen.

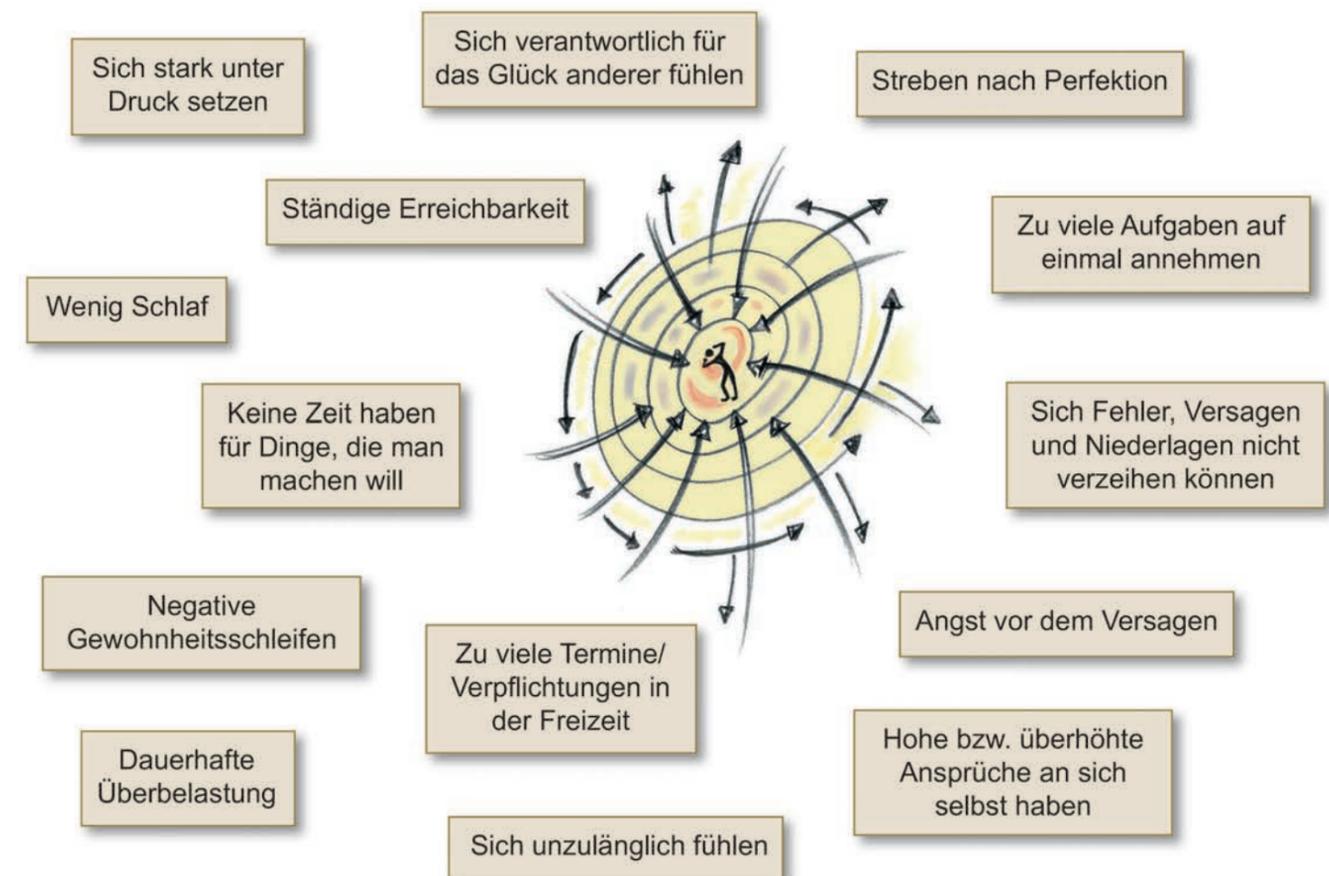
## Seminarleiterin

Antje Heimsoeth und Gasttrainer/in

## Ausbildungstermine

finden Sie auf <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/stress-coach-burnout-coach/>

## WIE SIE SICH SELBST UNTER STRESS SETZEN



# MENTAL COACH (BZTB)

»Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.« Marc Aurel

Sie möchten sich gerne ein zweites Standbein aufbauen, erfolgreich sein, sich um Ihr Wohl bemühen, andere begleiten auf dem Weg zur optimalen Leistung, vertrauensvoller Gesprächspartner bei der Bewältigung von mentalen Leistungstiefs, Versagensängsten und in Krisen sein und neue Möglichkeiten kennenlernen? Diese Ausbildung vermittelt Ihnen umfassende Kenntnisse, mentale Instrumente und eine solide Basis, um als Mental Coach andere zu unterstützen und zu fördern. Mentaltraining bezieht sich auf bewusste und unbewusste Vorgänge, die jeder selbstverantwortlich beeinflussen und steuern kann.

Wir alle empfinden es als Glück, wenn wir unser Potential frei ausleben dürfen und zeigen können, was in uns steckt. Doch das klappt nicht immer – viele Menschen leiden tagtäglich darunter, dass ihr eigentliches Können nicht zum Tragen kommt, dass sich Veränderungen scheinbar nicht einstellen wollen, sie hinter der erwarteten Leistung zurückbleiben. Zum Beispiel im Beruf, in der Schule, im Familienleben, beim Sport. Begründet ist dies oft in mentalen Blockaden, fehlender Zielsetzung, negativen Denkweisen und „Programmen“, die wir unbewusst gespeichert haben und die uns dann, wenn es darauf ankommt, den Zugang zu inneren Ressourcen verwehren.



Dabei besitzt jeder Mensch die Fähigkeit, seine Gedanken und sein Handeln bewusst positiv und aktiv zu beeinflussen. Jeder kann sein Leben selbst in die Hand nehmen, zu 100% Verantwortung übernehmen, Prioritäten setzen, sein Bestes geben, mutig sein, auf seine Gedanken achten, diszipliniert sein, ins TUN kommen und seine Ziele definieren und verwirklichen.

Ein Mental Coach ist ein Wegbereiter. Ob es um Probleme im Beruf, um eine persönliche Krise, die Gesundheit, um familiäre und zwischenmenschliche Probleme, sportliche Herausforderungen geht – bei Erwachsenen wie bei Kindern und Jugendlichen. In der professionellen Beziehung analysiert und denkt der Klient über seine Ist-Situation nach, stärkt Stärken und definiert positive, klare, aktive. In den Coachingsitzungen passiert freilich noch viel mehr: In intensiver, gemeinsamer Zusammenarbeit lernt der Klient, die eigenen Kräfte, Potentiale und Energien zu aktivieren, sich selbst zu motivieren, mit seinen Gedanken und persönlichen Erfolgsstrategien die Ziele und Lebensqualität zu erreichen, die er sich wünscht und vorstellt. Der Coach selbst leistet dabei eher Hilfe zur Selbsthilfe – erfolgreiches Mental Coaching ist, dass der Klient schließlich selbst die ersten Schritte macht.

## Sich selbst verstehen

Ich verhalte mich merkwürdig.  
Ich bin schüchtern.  
Ich bin so unordentlich.  
Ich kann mich nicht durchsetzen.  
Ich bin nicht gut genug.  
Ich bin überpünktlich.



### Inhalte der Mental Coach Ausbildung

(Verschiebungen und Änderungen nach Bedarf vorbehalten)  
Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

- Persönliche Vision, Ziele definieren, Ziel-Visualisierung, Zielcollage anfertigen
- Selbst- und Körperwahrnehmung
- Was ist mentale Stärke und Mentaltraining?
- Umgang mit negativen Gedanken; Veränderung von Denkgewohnheiten
- Einführung in die Macht der inneren Bilder
- Motorisches Lernen (z.B. Visualisierung von Bewegungsabläufen)
- Umgang mit Emotionen, z.B. Wut, Nervosität und Ärger (mehr im Modul Emotionscoaching)
- Neuroplastizität
- Aktivieren und Abrufen aller erforderlichen Potentiale und Ressourcen („Ressourcen, die verstaubt in der Ecke liegen, wieder entstauben“)
- Selbstbewusstsein- sich seiner selbst bewusst werden; Erkenntnisse über sich selbst gewinnen
- Stärken stärken
- Umgang mit Ängsten z.B. Prüfungsängsten, Lampenfieber, Angst vor Versagen und Stress, Fehlern, Druck, Misserfolg, Krisen und Niederlagen (weitere Methoden im Modul Emotionscoaching)
- Atmung, Atemübungen
- Überblick über Entspannungstechniken
- Übungen in Kleingruppen, Eigenerfahrung, Selbstreflexion, Coach on the Coach
- Erkenntnisreiche, hilfreiche und erfahrungsreiche Tage
- Und mehr gute Gefühle.

### Zielgruppe

Führungskräfte, Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitness- und Personaltrainer, Physio- und Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Unternehmer, Mitarbeiter, Teams, Verkäufer, Sportler, Trainer, Übungsleiter, Quereinsteiger, Coaches, Privatpersonen, Ärzte, Erzieher, Heilpädagogen, Personalverantwortliche, Selbstständige sowie Interessierte.

### Arbeitsmöglichkeiten

Die vielen verschiedenen Einsatzgebiete des Mentaltrainings eröffnen Ihnen neue berufliche sowie private Perspektiven und Möglichkeiten. Als Zusatzqualifikation in verschiedenen Berufen, selbständig als neuer Selbständiger in Wirtschaft, Wellness, Sport, Verein, im privaten Umfeld u. a.

### Zertifizierung der Ausbildung

Nach der Ausbildung können Sie an unserer Zertifizierung zum „BZTB zertifizierten Mental Coach“ teilnehmen. Details dazu auf Anfrage.

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Schulabschluss
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
- Offenheit und Neugierde
- Bereitschaft an sich selbst zu arbeiten
- Persönliche Eignung, Menschen in Prozessen achtsam und wertschätzend zu begleiten
- Positives Menschenbild
- Absolvierte Ausbildungsstufe Coaching BASIS (50 Unterrichtsstunden) oder gleichwertige Coaching-Ausbildung

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer

Ausführliche Infos zu den Inhalten und Terminen finden Sie auf: <https://www.heimsoeth-academy.com/mental/ausbildung-zum-mental-coach-modular/>.





### Spezialblock Business Mental Coach

Je höher der Leistungsdruck, desto entscheidender ist der mentale Aspekt. Das gilt im Sport und im Beruf, gleichermaßen. Spitzensportler gehen mit Selbstvertrauen an den Start, blenden Selbstzweifel, das Agieren ihrer Gegner und andere Störfaktoren aus, sind auf den Augenblick konzentriert. Es sind jene weichen Faktoren, die großen Einfluss auf den Erfolg haben und in den Unternehmen und von Privatpersonen noch immer unterschätzt werden: Geduld, Vertrauen, Selbstbewusstsein, intrinsische Motivation und die Freude am Tun, um nur einige zu nennen.

#### Details

- Dauer: 3 Tage
- Abschluss Zertifikat Business Mental Coach Basic
- Kosten: 690 € zzgl. 19% MwSt.



### Spezialblock Sport

Durchhaltevermögen ist eine wichtige Fähigkeit. Wie Sportler und Trainer mit Fehlern und Niederlagen umgehen, wie diese Ziele verfolgen und Hindernisse überwinden – all das entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. Im Hochleistungssport verleiht einem gerade der Kampf mit sich selbst den gewissen Kick, um an der Spitze zu bestehen. Und in diesem Kampf mit sich selbst, in dieser mentalen Auseinandersetzung, machen wir Sportler fit für die sportliche Herausforderung.

#### Details

- Dauer: 3 Tage
- Abschluss Zertifikat Sport Mental Coach Basic
- Kosten: 690 € zzgl. 19% MwSt.



### Spezialblock Teamcoaching

Fußballtrainer Pep Guardiola sagt: »Nicht wir Trainer schießen die Tore« und meint damit: Der Erfolg seiner Mannschaft ist ein Produkt guter Zusammenarbeit – auf Team- wie auf Führungsebene. Der siebenfache Weltmeister Michael Schumacher drückte es so aus: »Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.« Ohne das funktionierende Räderwerk eines Teams, wo jedes Zahnradchen ins andere greift und nur so Vorwärtsbewegung entsteht, könnte kein Teamleader dieser Welt punkten – ob auf der Rennstrecke, auf dem Rasen oder auf dem Parkett.

#### Details

- Dauer: 3 Tage
- Teilnahmebescheinigung

## Was sagen meine Teilnehmer\*innen über die Ausbildung

**Ute Welsch, Manager:**

»Ich kann nur jedem empfehlen die Seminare / Ausbildung mit Antje Heimsoeth zu besuchen!! Für mich einer der besten Coaches/ Ausbilder/Speaker, die ich je erlebt habe!! Vielen Dank für diese wertvollen Tage... ich werde mit Antje Heimsoeth weitermachen – lernen – erlernen und freu mich auf das nächste Seminar. DANKE :-)«

**Beate Eberle**

»Es ist absolut beeindruckend, wie Antje ihr fachliches Wissen professionell, mit Engagement und Leidenschaft für das, was sie tut, an ihre Kursteilnehmer weitergibt. Von der ersten Sekunde an sprang der Funke auf mich, und wie die Feedback Runde zeigte, auch auf die anderen Teilnehmer über. Themen wie Selbstliebe, Werte, Stärken u.v.m. übermittelt Antje Heimsoeth sehr strukturiert, übersichtlich, klar und auf empathische Weise. So manche Fallbeispiele unterstreicht Antje mit humorvollen Anekdoten, so dass die Spannung, auf das, was als nächstes kommt, immer gehalten wird. Die Anzahl der Übungseinheiten ist passend zu den Inhalten, so dass hier genügend Raum zum Üben war. Die 6 Tage zum Mental Coach Basis waren für meine persönliche Selbstreflexion sowie meine berufliche Weiterentwicklung sehr wertvoll und eine absolute Bereicherung. Für mich war es eine unbezahlbare Erfahrung, welche ich nicht missen möchte. Dafür von Herzen: DANKE Antje. Ich freue mich bereits auf eine weitere Ausbildung mit Antje im Dezember und bin mir sicher, es wird nicht die letzte sein.«

**Jan Baiker, Diplom Wirtschaftsingenieur (FH), Geschäftsführer, Glas Trösch GmbH:**

»Vielen Dank für die sechs Tage, an welchen wir intensiv miteinander gearbeitet haben. Bereits Dein Vortrag während unserer Geschäftsführertagung hat mich begeistert. Aufgrund dessen habe ich mich dazu entschlossen, die Ausbildung zum Mental Coach Basic bei Dir zu absolvieren. Dies war die richtige Entscheidung. Wie sich herausstellte, bist Du nicht nur eine tolle Rednerin, die es versteht ihre Zuhörer zu fesseln, sondern auch eine hervorragende Ausbilderin. Die Inhalte waren fachlich kompetent, unterhaltsam und, was für mich besonders wichtig ist, praxisnah. Ich kann das Erlernte direkt mit meinen Mitarbeitern im geschäftlichen Alltag umsetzen. Ich wünsche Dir beruflich als auch privat alles Gute. Viele Freundsprünge, Lachfalten und immer so sympathische Kunden wie mich.«

**Peter Zach, Vorstand, ACP IT Solutions:**

»Ich habe bereits zwei Ausbildungen bei Antje gemacht und kann die Kurse definitiv empfehlen. Antje versteht es, durch Ihre Erfahrung, Professionalität und Empathie den Ablauf der Ausbildung informativ, fordernd und kurzweilig zu gestalten. Sehr viel Material in den Unterlagen, sehr viele Beispiele aus ihrer langjährigen Erfahrung als Coach und Speaker, sowie nach meinem Empfinden genau das richtige Maß an praktischen Übungen mit den Teilnehmern. Mich persönlich hat sie sowohl menschlich wie fachlich ein Stück weiterentwickelt!«

**Petra Denecke, Geschäftsführerin Da Capo GmbH:**

»Ich habe bei Antje Heimsoeth Anfang August die Ausbildung „Mental Coach Basic“ gemacht. Sie war sehr strukturiert und gleichzeitig sehr lebendig aufgebaut. In Gruppenarbeiten konnten wir wunderbar uns selbst reflektieren und das Gehörte anwenden. Ich habe sehr viel neues Wissen und unglaublich viele neue bereichernde Impulse und Inspirationen mit nach Hause genommen! Danke, Antje, für diese inspirierende und intensive Woche! Sowohl beruflich als auch für mich privat ein ganz großer Gewinn. Jetzt begleiten mich viel Inspiration, Denkaufgaben, die Unterlagen und meine Notizen bei der weiteren Umsetzung und Entwicklung.«

**Karin Galster, Vertriebscoach, Gebietsleiterin:**

»Ich erlebe hier eine der großartigsten Trainerinnen – Antje Heimsoeth. Einfach immer wieder DANKE! Ich bin sehr froh, dass ich dich gefunden habe.«

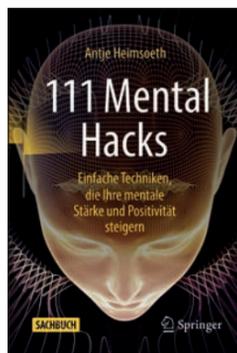
**Christiane Achenbach, IBM Career Consultant und Coach:**

»Achtung! Dieses Training könnte Ihr Leben positiv verändern. Sich selbst mit seinen mentalen Fähigkeiten zu beschäftigen und zu wissen, wie der optimale Leistungszustand zu erreichen ist, ist das Eine. Klienten dabei zu helfen, klare Ziele für sich zu formulieren und sie mit Energie und Kraft zu verfolgen, das Andere. Beide Aspekte werden in diesem Training aufs Beste miteinander verwoben. Eine Fülle von Techniken und ein großer Schatz an Erfahrungen werden didaktisch sinnvoll vermittelt. Ein echter Gewinn!«

**Sascha Wichert:**

»Antje Heimsoeth besticht durch ganz viel Herz, Klarheit, Empathie, Achtsamkeit und Freude an Ihrer Arbeit ... dadurch schafft Sie es mitzureißen, zu motivieren und Menschen andere Wege aufzuzeigen. Jedes Seminar mit Ihr, ist Urlaub für die Seele ... jedes Coaching ein Gewinn ... jedes Treffen eine Bereicherung. Ohne Antjes Unternehmungen wäre die Welt sehr viel ärmer. Danke, dass es Dich gibt! Ich freue mich schon jetzt auf die nächsten Momente in Rosenheim und bei Dir!«

# BÜCHER & HÖRBÜCHER



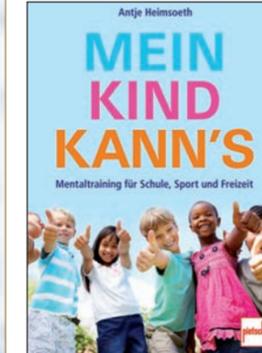
Antje Heimsoeth  
**111 Mental Hacks:**  
 Einfache Techniken, die Ihre mentale Stärke und Positivität steigern  
 Gebundene Ausgabe  
 Verlag: Springer  
 September 2022  
 ISBN-10: 3658379995  
 ISBN-13: 978-3658379995  
 19,99 EUR



Antje Heimsoeth  
**Vertrauen entscheidet**  
 Die vergessene Basis der Führung  
 Gebundene Ausgabe  
 224 Seiten  
 Verlag: Haufe  
 August 2019  
 ISBN-13: 978-3648128909  
 24,95 EUR



Antje Heimsoeth  
**Mein Kind stark machen**  
 Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit  
 Verlag: pietsch 2020  
 192 Seiten  
 ISBN-10: 9783613507166  
 ISBN-13: 978-3613507166  
 19,95 EUR



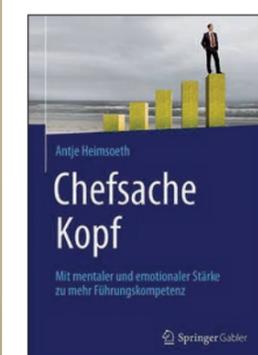
Antje Heimsoeth  
**MEIN KIND KANN'S**  
 Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit  
 Verlag: pietsch 2013  
 176 Seiten  
 19,95 EUR



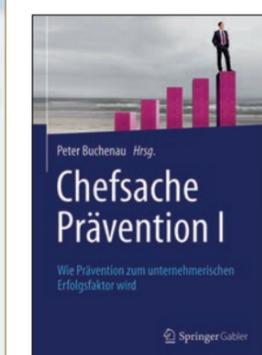
Antje Heimsoeth  
**Kopf gewinnt!**  
 Der Weg zu emotionaler und mentaler Führungsstärke  
 Verlag: Springer Gabler;  
 3. Aufl. 2022 Edition  
 ISBN-10: 3658361301  
 ISBN-13: 978-3658361303  
 19,99 EUR



Antje Heimsoeth  
**Mentale Stärke**  
 Was wir von Spitzensportlern lernen können  
 Verlag: C. H. Beck  
 September 2017  
 ISBN-10: 340670834X  
 ISBN-13: 978-3406708343  
 6,90 EUR



Antje Heimsoeth  
**Chefsache Kopf**  
 Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz  
 Verlag: Springer Gabler  
 Juni 2015  
 ISBN-10: 3658057742  
 ISBN-13: 978-3658057749



Antje Heimsoeth  
 in: **Chefsache Prävention I**  
 Taschenbuch: 325 Seiten  
 Verlag: Springer Gabler  
 Auflage: 2014  
 Sprache: Deutsch  
 ISBN-10: 3658036117  
 ISBN-13: 978-3658036119  
 29,99 EUR



Antje Heimsoeth  
**Erfolgreich mit Persönlichkeit und Charisma**  
 Taschenbuch  
 Verlag: Haufe  
 August 2021  
 128 Seiten  
 ISBN-13: 978-3-648-15305-5  
 9,95 EUR



Antje Heimsoeth  
**Persönlichkeit verkauft:**  
 Mentale Stärke und Motivation im Verkauf  
 Taschenbuch  
 Verlag: C. H. Beck  
 August 2018  
 ISBN-10: 340672714X  
 ISBN-13: 978-3406727146  
 9,90 EUR



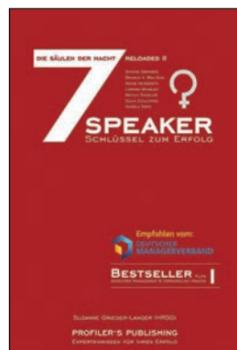
Antje Heimsoeth  
**Frauenpower**  
 Mentale Stärke für Frauen  
 Taschenbuch  
 Verlag: Springer  
 Juli 2018  
 ISBN-10: 3658204303  
 ISBN-13: 978-3658204303  
 24,99 EUR



Antje Heimsoeth  
**Siegen beginnt im Kopf**  
 Broschiert: 120 Seiten  
 Verlag: Profiler's Publishing  
 ISBN-10: 3945112257  
 ISBN-13: 978-3945112250  
 8,90 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Sinnstifter**  
**Führen heißt Freiräume  
schaffen**  
Hrsg.: Michael Bandt  
19,95 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Die 7 Säulen der Macht  
reloaded 2**  
Taschenbuch: 248 Seiten  
Verlag: Profiler's Publishing  
(27. August 2014)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3945112036  
ISBN-13: 978-3945112038  
17,90 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Sinnstifter**  
**Selbstführung heißt  
denken, fühlen, handeln**  
Hrsg.: Michael Bandt  
7 Experten öffnen ihre per-  
sönliche Schatzkiste und  
geben ihre Geheimnisse  
der Selbstführung preis.  
19,90 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Mentale Stärke  
Band 2**  
Taschenbuch: 227 Seiten  
Verlag für mentale Stärke  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3200032243  
ISBN-13: 978-3200032248  
19,90 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Impulse für ein Leben in  
Balance**  
Jünger Medien Verlag;  
1. Auflage 2014  
ISBN-10: 3766499300  
ISBN-13: 978-3766499301  
19,90 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Glück: Impulse für persön-  
liche Wege zum Glücksein  
und Glücklicherwerden**  
152 Seiten  
Jünger Medien Verlag  
2022  
ISBN-10: 3766499718  
ISBN-13: 978-3766499714  
16,90 EUR



**Berufsziel Ingenieur/  
Wirtschaftsingenieur 2016**  
Hrsg: Peter Speck  
Detlef J Brauner  
Antje Heimsoeth: Erfolg im  
Job ist auch Kopsache:  
Mentale und emotionale  
Stärke für den Berufseinstieg  
Verlag: Wissenschaft & Pra-  
xis; 2. Auflage 2014  
14,00 EUR



Antje Heimsoeth  
in: **Handbuch  
Polizeimanagement**  
Verlag: Springer Gabler  
2017  
119,99 EUR



Antje Heimsoeth  
**Golf mental**  
Audiobook  
2016  
19,95 EUR



Antje Heimsoeth  
In: **Die 7 Säulen der Macht  
Reloaded 2 – 7 Schlüssel zum  
Erfolg**  
Audio CD  
Profiler's Publishing (2014)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 3945112052  
ISBN-13: 978-3945112052  
24,90 EUR



Antje Heimsoeth  
auf der CD: **Sinnstifter**  
**Führen heißt Freiräume  
schaffen**  
Hrsg.: Michael Bandt  
Audiobook,  
19,95 EUR



Hörbuch  
**Mentale Gesundheit –  
Gesundheit, Erfolg,  
Selbstvertrauen und  
Lebensfreude**  
Antje Heimsoeth  
2013  
17,95 EUR



Antje Heimsoeth  
auf der CD: **Sinnstifter**  
**Selbstführung heißt  
denken, fühlen, handeln**  
Hrsg.: Michael Bandt  
7 Experten öffnen ihre per-  
sönliche Schatzkiste und  
geben ihre Geheimnisse  
der Selbstführung preis.  
Audiobook  
19,90 EUR



Hörbuch  
**Siegen beginnt im Kopf**  
Antje Heimsoeth  
Verlag: Profiler's Publishing  
(2016)  
Sprache: Deutsch  
9,90 EUR

## Veränderung und Erfolg beginnen im Kopf.



Den Podcast finden Sie auch bei iTunes, Spotify und Upspeak.

Mit Ihrer Podcastreihe »Erfolg | Motivation | Leadership | Mentale Stärke im Verkauf« gibt Antje Heimsoeth Führungskräften, Vertrieblern, Managern, HR-Verantwortlichen, Geschäftsführern, Verkäufern, Frauen in Führungspositionen, Spitzensportlern, Sportlern, Trainern, Coaches und Beratern Impulse, Motivationstipps und Inspirationen für mehr Motivation, mehr Zufriedenheit und mehr Erfolg.

Hören Sie rein auf <https://www.heimsoeth-academy.com/podcasts-mit-antje-heimsoeth/>.

Den Podcast finden Sie bei

**iTunes:** <https://apple.co/2mXGAOI>

**YouTube:** <https://www.youtube.com/user/AntjeHeimsoeth>

**RSS-Feed:** <https://www.heimsoeth-academy.com/feed/podcast/>

**iphone & ipad:** <https://itunes.apple.com/de/podcast/antje-heimsoeth-podcast/id1225580310?mt=2&ls=1>

**Abonnieren für Android:** <http://bit.ly/2nT0poj>

# POSITIV FÜHREN

THEMEN IN DIESEM ONLINE-KURS:

- Welche Auswirkungen und Konsequenzen haben Krisen auf die Unternehmen, Organisationen und auf die Mitarbeiter?
- Was ändert die heutige Situation für Führungskräfte?
- Was benötigen Ihre Mitarbeiter in dieser Situation am meisten?
- Worauf kommt es in Krisenzeiten als Führungskraft an?
- Wie mache ich mein Team resilienter?
- Wie erhalte ich das WIR-Gefühl?
- Wie gehe ich mit Verunsicherung um?
- Wie werden wir zukunftsfähiger?

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-positiv-fuehren/>

## Erfolgreich Ziele setzen und erreichen

Dieses Online-Training ist das Richtige für Sie, wenn ...

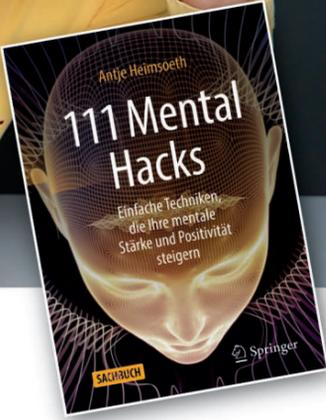
- Sie Ihre Ziele nicht erreichen
- Sie sich zwar noch mehr anstrengen und trotzdem Ihre Ziele nicht erreichen
- Sie bereit sind, sich Ziele zu setzen
- Sie bereit sind, Zeit und Energie für Zielerreichung zu investieren
- Sie schon viele Vorhaben und Träume aufgegeben haben.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/onlinekurs-mental-hacks-tipps-fuer-mentale-staerke/>

## ONLINE & E-MAIL KURS MENTAL HACKS

### Tipps für mentale Stärke

- Mentale Stärke
- Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Die Macht der Gedanken
- Umgang mit Scheitern
- Eine Frage der Verantwortung
- Das Phänomen Motivation
- Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstliebe
- Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff
- Die Kunst der Konzentration



## STÄRKEN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL

Trainieren Sie Ihr Selbstvertrauen und werden Sie dadurch zufriedener, energievoller und glücklicher.

Der Einsatz Ihrer Stärken trägt dazu bei, Aufgaben erfolgreich zu meistern. Das hilft Ihnen beim beruflichen Vorankommen. Wer sich seinen Stärken zuwendet und um sie weiß, geht selbstsicher und selbstbewusst durchs Leben, steigert seinen Selbstwert, geht mental gestärkt an Herausforderungen heran.

Im Online Kurs mit Antje Heimsoeth finden Sie heraus, was in Ihnen steckt und wie Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente fördern können.  
<https://angebot.antje-heimsoeth.de/online-kurs-selbstwertgefuehl/>

## SICHER PRÄSENTIEREN

Ihr gelungener Auftritt vor Publikum und Kunden durch Präsenz, Ausstrahlung und Persönlichkeit

Die Kunst der Präsentation und des Auftritts lässt sich erlernen

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/redner-werden/>



## FRAUENPOWER. GELASSEN. SOUVERÄN.

Mangelndes Selbstvertrauen und der Wunsch, gemocht zu werden, sind typisch weibliche Stolpersteine im Business. Um weiterzukommen – ob in der Wirtschaft oder andernorts – benötigt es vor allem Eigenverantwortung, Mut und Initiative unter Frauen.

Im Online Kurs zeigt die erfolgreiche Speakerin und Mental Coach Antje Heimsoeth, wie Sie mit Fokus, Klarheit, Mut und Selbstvertrauen Ihre Ziele besser verfolgen können.

<https://angebot.antje-heimsoeth.de/frauenpower/>





**ICH BIN AUF FACEBOOK!**

Hier können Sie meine Posts lesen.  
Was ich gerade mache, Zitate, mentale Tipps und was ich noch schön finde. Auch Sie können mir schreiben und Kommentare hinterlassen.  
Ich freue mich, Sie zu treffen.

<https://www.facebook.com/antjeheimsoeth.de/>



**ICH HALTE SIE AUF DEM LAUFENDEN**

<http://antje-heimsoeth.com/newsletter/>



**BLOG**

Auf meinen beiden Blogs gibt es neueste Informationen rund um die Themen Mentale Stärke, Motivation, Selbstführung, Stressbewältigung, Mentale Gesundheit, Positives Führen und Führungsstärke und zu Vortrags- und Ausbildungsterminen.

<http://antje-heimsoeth.com/blog/>  
<http://www.heimsoeth-academy.com/blog/>



Zitate, mentale Tipps und Inspirationen ...  
Besuchen Sie mich doch mal:

**Twitter:** <https://twitter.com/AntjeHeimsoeth>

**Xing:** [https://www.xing.com/profile/Antje\\_Heimsoeth](https://www.xing.com/profile/Antje_Heimsoeth)

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/antjeheimsoeth>

**Pinterest:** <https://de.pinterest.com/antjeheimsoeth/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/antjeheimsoeth/>

**YouTube:** <https://www.youtube.com/user/AntjeHeimsoeth>



**SCHREIBEN SIE MIR!**

Lassen Sie mich wissen, was Sie sich wünschen, teilen Sie mir Ihre Ideen mit und was Sie im Leben bewegt.

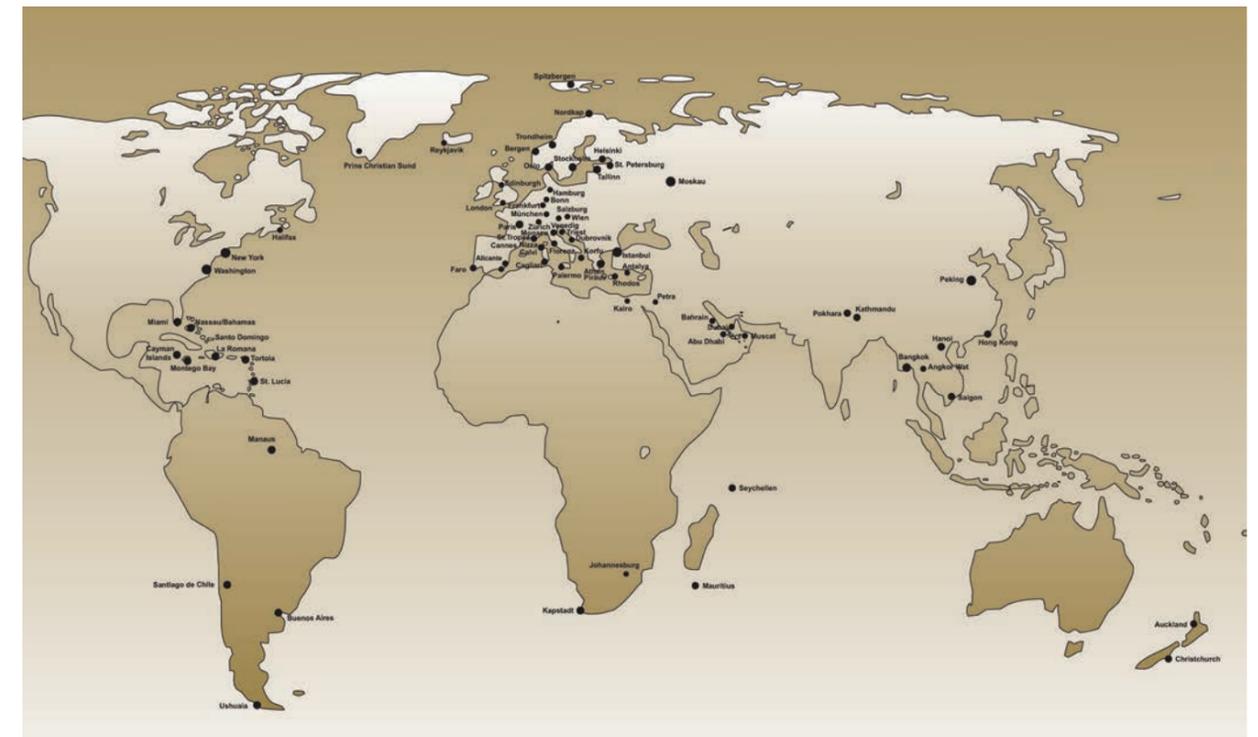
Mailen Sie mir an: [info@antje-heimsoeth.de](mailto:info@antje-heimsoeth.de)



**Heimsoeth Academy** · Antje Heimsoeth Schützenstr. 24 83024 Rosenheim

Mobil: +49 171 6163194 · E-Mail: [info@antje-heimsoeth.de](mailto:info@antje-heimsoeth.de)

[www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com) · [www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)





Mentale Stärke | Motivation | Selbstführung

**ANTJE HEIMSOETH**

**ERFOLG BEGINNT IM KOPF**

Int. Keynote-Speakerin · Vorträge · Seminare · Coachings



- Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Menschen bewegen

Wir freuen uns auf Sie!

Heimsoeth Academy  
Antje Heimsoeth  
Schützenstr. 24  
D-83024 Rosenheim

M +49 (0) 171 616 31 94

info@antje-heimsoeth.de  
www.antje-heimsoeth.com  
www.heimsoeth-academy.com

