Veränderung beginnt in einer Viertelstunde.

Bereit für morgen? Das war die Frage der X-Talks 2026. Acht Gespräche später zeigt sich: Was Menschen im Arbeitsalltag wirklich zukunftsfähig macht, liegt weniger in der Technik als **vielmehr im Miteinander und in kleinen Schritten.**



› › ›

Die 8 wichtigsten Key Take-aways
aus zwei Tagen X-Talks mit acht Gästen aus Praxis, Forschung und Spitzensport.

Weiterkommen. Chancen schenken.

Finden Sie in unserem Seminarprogramm 2027 Ihre Weiterbildung und geben Sie jungen Menschen damit eine Chance. **Jetzt mehr erfahren.**

dbb akademie

X-TALKS 2026 – KEY TAKE-AWAYS

Köln, 4. - 5. November 2026

Acht Impulse, die hängen bleiben.

Vom Impuls zur Weiterbildung.

Passend zu jedem X-Talk bietet die dbb akademie Seminare an, die aus Impulsen nachhaltige Entwicklung ermöglichen. Finden Sie jetzt Ihre nächste Weiterbildung bei uns:
dbbakademie.de/seminare-2027-highlights

01 SINN & KREATIVITÄT

Erschöpfung ist kein Zeitproblem.

Organisationen haben sich jahrzehntelang auf Effizienz optimiert und dabei die menschliche Seite abgebaut. Jetzt, wo die Maschine die Logik übernimmt, wird genau sie zum Vorteil.



Frank Dopheide
Gründer human unlimited

02 KOMMUNIKATION

Vorwürfe sind verkleidete Wünsche.

Konflikte entstehen nie über Nacht, sondern aus Mikroverletzungen und unausgesprochenen Erwartungen. Wer nur über Verhalten streitet, dreht sich im Kreis.



Anette Rüth
Diplom-Psychologin, Verhaltenstherapeutin

03 TEAMENTWICKLUNG

Arbeitszeit ist Lernzeit.

Neben dem Tagesgeschäft läuft ein zweites, unsichbares: das Veränderungsgeschäft. Es ist nicht verzielt und leidet deshalb zuerst. Lernzeit muss man abzwacken, im Team organisiert.



Susanne Liedtke
Diplom-Psychologin, Beraterin, Coach und Trainerin

04 VERÄNDERUNG

Wer sich beschwert, sitzt im Kofferraum.

Ein Auto fährt durch die Person am Steuer, nicht durch die im Kofferraum. Wer mitgestalten will, muss ans Steuer. Angst ist dabei kein Urteil, sondern ein Verkehrszeichen.



Claudia Gersdorf
Mentaltrainerin, Leadership Developer

05 LEISTUNG

Mentale Stärke ist Training, kein Talent.

Vor dem Weltrekord stand das Bild davon im Kopf, bis ins Detail. Vor der Medaille stand eine Niederlage – und die Erkenntnis, sich von äußeren Bedingungen unabhängig zu machen.



Heike Henkel
Olympiasiegern, Mentaltrainerin, Bestseller-Autorin

06 GESUNDHEIT

Resilienz ist keine Privatsache.

Sie ist keine Eigenschaft, sondern ein Prozess, und ein großer Teil der Belastung entsteht in der Arbeit. Erholung gehört zur Leistung wie die Tankstelle zur Fahrt.



Dr. Sebastian Beitz
Arbeits- und Organisationspsychologe

07 FÜHRUNG IN UNSICHERHEIT

In die Stille hinein entstehen Gerüchte.

Erst Klarheit, dann sprechen – diese Regel trägt nicht mehr. Vier Sätze reichen: was ich weiß, was nicht, was bis dahin gilt, wann ich mich wieder melde. Der vierte schafft Vertrauen.



Christiane Leonhardt
Systemische Beraterin

08 LANGLEBIGKEIT

Es geht nicht ums Älterwerden.

Die Lebenszeit wächst, die gesunde Zeit nicht im gleichen Maß. Das Ziel ist, beide zusammenzubringen. Der stärkste Hebel ist dabei nicht der Sport, sondern die Verbundenheit.



Nils Behrens
Experte für Langlebigkeit, Bestseller-Autor