

**Seminartitel:**  
**Mentale Stärke im Team - wie innere Haltung  
Zusammenarbeit verändert!** Ein Workshop über  
Selbstführung, emotionale Klarheit und psychologische  
Sicherheit im Miteinander

**Beschreibung:**

In Zeiten von hoher Belastung, Veränderung und Fachkräftemangel wird mentale Stärke zum entscheidenden Faktor - nicht nur individuell, sondern vor allem im Miteinander. Dieser Workshop geht der Frage nach, was Teams stark macht: Nicht nur Methoden oder Ziele, sondern Haltung, Vertrauen und Selbstverantwortung.

Die Teilnehmenden reflektieren eigene Denk- und Verhaltensmuster und erleben, wie innere Stabilität, emotionale Offenheit und der bewusste Umgang mit Stress die Zusammenarbeit verändern können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Erkennen und Auflösen negativer Wahrnehmungsmuster - im Team und bei jedem Einzelnen.

Ein Impuls mit Tiefe - für mehr Resilienz, Präsenz und echtes Teamgefühl.

**Ziele & Nutzen:**

- Mentale Klarheit und Stabilität im Team fördern
- Selbstführung und Eigenverantwortung stärken
- Psychologische Sicherheit und emotionale Offenheit entwickeln
- Mentale Spannkraft im Arbeitsalltag aufbauen
- Negative Wahrnehmungsmuster erkennen und transformieren
- Ein gemeinsames, stärkendes Team-Mindset etablieren

**Ablauf & Details:**

- Dauer: 2 bis 6 Stunden (je nach Tiefe und Zielgruppe)
- Übungen zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit & innerer Stabilität
- Arbeit mit mentalen Bildern, Routinen & Teamritualen
- Reflexion, Austausch & Transfer in den Berufsalltag
- Inklusive Handout zur Nachbereitung & Vertiefung

**Was das Seminar auszeichnet:**

Wir denken mentale Stärke nicht als Einzel-Leistung - sondern als gemeinsames Fundament. Unsere Impulse helfen Teams, mutiger zu kommunizieren, bewusster zu handeln und als Einheit resilient zu bleiben - auch wenn es stürmisch wird.

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende, Teams, Führungskräfte (Schwerpunkte und Praxisbeispiele werden individuell angepasst)

**Teilnehmerzahl:**

Nach Absprache

**Bei Ihnen bzw. an Ihrem  
Veranstaltungsort:**

Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

**Anfragen & Kontakt:**

Florian Heigl  
& Sonja Weissensteiner  
[info@intuitive-seminare.de](mailto:info@intuitive-seminare.de)  
Tel.: 0179 457 08 99