

Stressbewältigung und Krisenmanagement: Wie man ruhig bleibt, wenn alles schief geht

Wie schaffen es Menschen, auch in Extremsituationen klar und fokussiert zu bleiben?

Ob im Cockpit eines Flugzeugs oder in stressigen beruflichen Kontexten – wer unter Druck handlungsfähig bleibt, behält die Kontrolle. In dieser Veranstaltung verbinden wir bewährte Strategien aus meiner Zeit als Militärpilot und systemische Ansätze, um Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit Stress und Krisen professionell umzugehen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke gezielt entwickeln können und auch in dynamischen, unsicheren Situationen souverän bleiben.



WER ICH BIN?

Ich bin Militärpilot, Manager in der Luftfahrtbranche und Berater.

In 20 Jahren Einsatzfliegerei waren Krisen und Stress über viele Jahre meine Begleiter. Dabei habe ich lernen müssen, mit der körperlichen und mentalen Belastung umzugehen.

Eine Fähigkeit, die für mich als Manager sehr wertvoll war.

WARUM TEILNEHMEN?

In einer dynamischen und unsicheren Welt wird ist der Umgang mit Stress zur Schlüsselkompetenz. Diese Session bietet Ihnen Einblicke und bewährte Strategien, die mir geholfen haben, auch in schwierigen Situationen gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben.

FÜR WEN IST DIESE IMPULSSSESSION ?

- Führungskräfte und Teams, die in stressreichen Umfeldern arbeiten.
- Menschen, die ihre mentale Stärke gezielt ausbauen möchten.

INHALTE DER IMPULSSSESSION

DAS COCKPIT-PRINZIP:

EINLEITUNG ANHAND EINES BEISPIELS AUS DEM EINSATZ. SITUATIONS-ANALYSE.

EFFEKTE VON STRESS UND MENTALER ÜBERLAST :

WIE VERÄNDERT SICH UNSERE WAHRNEHMUNG UND WAS HAT DAS IN DER KOMMUNIKATION FÜR AUSWIRKUNGEN?

PRAKTISCHE WERKZEUGE:

ENTDECKEN SIE BEWÄHRTE TECHNIKEN WIE SIE DIE KONTROLLE ÜBER DEN STRESS BEHALTEN.