









## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

## Führungs-Strategien aus dem Extremsport

Impulse für den Führungsalltag - auch für Nichtsportler

 <b>Termin</b>	08.09.2026	 <b>Ansprechpartnerin</b>	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung	 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 <b>Dauer</b>	1 Tag à 8,5 Stunden		
<b>Zeiten</b>	08.30-17.00 Uhr		
 <b>Gebühr</b>	590 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		

### Perspektiven

Das Seminar setzt auf besondere Weise Transfer-Impulse aus dem Extremsport zur Bewältigung großer Herausforderungen für Führungskräfte im Business. Teilnehmenden werden unterstützende Strategien und Analogien aus dem Leistungssport vermittelt. Durch Übungen und Diskussionen erfolgt dann der individuelle Transfer aus den eigenen Interessengebieten / Kraftquellen in den Führungsalltag.

### Inhalte

Die Herausforderungen nehmen im Business immer weiter zu, insbesondere für Führungskräfte. Gute Führung bedarf geeigneter Techniken, um mit unterschiedlichen beruflichen Situationen optimal umzugehen und gleichzeitig in Balance mit den eigenen Bedürfnissen zu bleiben. Der Referent hat als Ultramarathonläufer und Führungskraft diese Methoden über viele Jahre aufgebaut und erfolgreich ins Business integriert. Im Seminar werden diese Transfers mit vielfältigen Erfahrungsberichten, gezielten Übungen und anregenden Diskussionen zur Selbstreflexion vermittelt, damit jeder im Anschluss über seine/ihre individuelle Toolbox für den eigenen Führungsalltag verfügt.

#### Seminarinhalte im Einzelnen:

- **Selbstführung, Mindset und persönliche Zielklarheit als Führungskraft**  
Führung beginnt bei mir; richtige Einstellung und innere Stabilität herstellen; Mindset, Zielstellung und Motivlage schärfen; Umgang mit Herausforderungen und Zweifeln
- **Starten, durchhalten und ankommen mit System - weil "wollen" alleine nicht reicht**  
Ressourcen kennen und aktivieren; Techniken zur Motivation; Fokus und Achtsamkeit wenn es zählt; Prozessziele und Zerlegung großer Aufgaben; die Macht von Routinen
- **Gesundheit und Resilienz - Umgang mit Hürden und Rückschlägen**  
Kompetenzen und Resilienzfaktoren; Warnsignale erkennen; Frustrtoleranz/Selbstbestimmung; gesunde Routinen etablieren und beibehalten

■ **Erfolg und Scheitern - lessons learned und neue Ressourcen**

Definition von Erfolg und Scheitern; Anspruchshaltungen und Grenzen; Feedback-Routinen zur stetigen Optimierung; eingesetzte und neu gewonnene Ressourcen erkennen

---

**Allgemeine  
Kursinformation**

Das Seminar setzt auf besondere Weise Transfer-Impulse aus dem Extremsport zur Bewältigung großer Herausforderungen für Führungskräfte im Business. Teilnehmenden werden unterstützende Strategien und Analogien aus dem Leistungssport vermittelt. Durch Übungen und Diskussionen erfolgt dann der individuelle Transfer aus den eigenen Interessengebieten / Kraftquellen in den Führungsalltag.

---

**Zielgruppe**

Führungskräfte und Unternehmer:innen, die Teams, Projektgruppen und Unternehmen führen

---

**Enthaltene  
Leistungen**

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

---

**Referent / Dozent**

Herr Marcus Teschke