

IMPULSKONTROLLE ALS ERFOLGSFAKTOR: STRATEGISCH ENTSCHIEDEN, NACHHALTIG HANDELN

GEDULG ALS STRATEGIE FÜR KLUGE ENTSCHIEDUNGEN UND KONSEQUENTE UMSETZUNG

Vorschnelle Entscheidungen kosten Geld. Aufgeschobene Projekte kosten Zeit. Unkontrollierte Reaktionen kosten Vertrauen.

Wenn Abläufe ins Stocken geraten, Aufgaben liegenbleiben oder hektische Schnellschüsse zu Fehlern führen, ist das selten Zufall – dahinter steckt oft mangelnde Impulskontrolle.

Doch Impulskontrolle bedeutet mehr, als spontane Reaktionen zu vermeiden. Wer seine Impulse bewusst steuert, gewinnt zugleich Kontrolle über die eigenen Emotionen – und damit über das gesamte Handeln. Genau hier setzt dieses Seminar an: Mitarbeitende und Führungskräfte, die Geduld als aktive Strategie nutzen, agieren stressresistenter, treffen durchdachtere Entscheidungen und halten Projekte konsequent auf Kurs – auch unter Druck.

Der Nutzen geht dabei weit über den Arbeitsalltag hinaus. Wer Impuls- und Emotionskontrolle beherrscht, schafft Stabilität – im Unternehmen ebenso wie im privaten Umfeld. Das Ergebnis: weniger Verzögerungen, weniger Fehler, weniger Konflikte – und spürbar mehr Fortschritt.



INHALTE

Ungeduld, Stress und Prokrastination

- Verstehen, warum Geduld eine entscheidende Stärke für den Erfolg darstellt

Ungeduldsfallen

- Typische Auslöser im Alltag identifizieren, die Ungeduld fördern und Geduld untergraben

Impulskontrolle stärken

- Techniken zur bewussten Kontrolle impulsiver Reaktionen, um überlegte Entscheidungen zu treffen

Strategien zur Geduldsförderung

- Effektive Methoden zur Stärkung von Geduld und Impulskontrolle anwenden

Emotionsregulation

- Techniken zur besseren Steuerung emotionaler Reaktionen in stressigen Situationen

Wissenschaftliche Grundlagen

- Die psychologischen und neurologischen Aspekte von Geduld und Ungeduld und deren Auswirkungen

Dieses Seminar liefert die individuellen Methoden, die Ihre Mitarbeitenden für ihre individuellen Herausforderungen und die konkreten Unternehmenssituationen benötigen.



IHR NUTZEN

- Dieses Seminar hilft dabei, impulsive Fehler zu minimieren, indem Entscheidungen bewusster und vorausschauender getroffen werden
- Es unterstützt Mitarbeitende dabei, Prokrastination zu überwinden und Aufgaben konsequent und termingerecht umzusetzen
- Durch bessere Selbstregulation bleiben Teams auch unter Druck handlungsfähig und arbeiten fokussiert weiter
- Überreaktionen in kritischen Situationen werden spürbar reduziert, wodurch Reibungsverluste und Konflikte im Arbeitsalltag sinken
- Die Entscheidungsqualität steigt messbar, weil emotionale Kurzschlussreaktionen durch strategisches Handeln ersetzt werden und das Team langfristig belastbar bleibt

BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

Sie entwickeln ein tiefes Verständnis für die Rolle der Geduld in beruflichen Situationen

Erkennen Sie mit Hilfe dieses Verständnisses, wie sie damit auch unter Druck handlungsfähig bleiben. Dadurch gelingt es Ihnen, Herausforderungen mit mehr Ruhe und Weitblick zu begegnen.

Sie erhalten praktische Techniken zur Förderung der Geduld

Diese können Sie gezielt in ihren Arbeitsalltag integrieren. So gelingt es Ihnen, auch bei hoher Arbeitsbelastung konzentriert und lösungsorientiert zu bleiben.

Sie erhalten Tools zur langfristigen Verbesserung ihrer Impulskontrolle

Damit stärken Sie Ihre Fähigkeit, auch in anspruchsvollen Situationen souverän zu bleiben. Sie schaffen sich so mehr Kontrolle über Ihre Emotionen, die Ihnen hilft, sicher und gelassen zu agieren, selbst wenn der Druck steigt.

Sich in Geduld zu üben bringt viele Vorteile

Sie treffen bewusster Entscheidungen, strukturieren Ihre Zeit effektiver und führen Gespräche entspannter. Das erhöht Ihre persönliche Stressresistenz und fördern Ihre innere Balance – für mehr Stabilität und Energie.

REFERENT:IN

Petra Isabel Schlerit

TEILNEHMERKREIS

Verantwortungsträger*innen auf allen Ebenen



FORMAT

1-tägig von 09:00 - 17:00 Uhr
remote mit Virtual Reality (VR)

METHODEN

Trainer-Input | Fallbeispiele | Tools
praktische Übungen | Diskussion

Es wird prozessflexibel auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Seminarunterlage und ggf. Umsetzungsplan unterstützen die Reflexion und Aneignung der Inhalte.

INHOUSE

Individuell abgestimmte Schulungen – vor Ort, in Virtual Reality oder online. Profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einem attraktiven Festtagessatz.

INVESTITION

€ 978,00 pro Person zzgl. USt
inkl. VR-Leih-Headset

Inhouse Tagessatz auf Anfrage:
Profitieren Sie von maximaler
Flexibilität und einem attraktiven
**festen Tagessatz ab 5
Teilnehmenden.**

ANFRAGE **Bestellnr. P-3350**



[Anmeldeformular](#)



office@xr-c.com



+49 (176) 2177 5622



XR-C ACADEMY GMBH

DIPL. VR COACH & DEVELOPER
PETRA ISABEL SCHLERIT (CEO)