



# Der Lotuseffekt

Mit Resilienzkompetenz zu echter Gelassenheit

# Der Lotuseffekt

---

## Mit Resilienzkompetenz zu echter Gelassenheit

Die Lotusblüte schafft es, Schädliches wie etwa Verunreinigungen abperlen zu lassen, aber gleichzeitig wichtige Nährstoffe aufzunehmen (Lotuseffekt). Wie können wir dieses Erfolgsmodell für unseren (Berufs-)Alltag nutzen, um zum Beispiel Ärger und Frustration abperlen zu lassen, aber dennoch Positives bzw. Konstruktives aufzunehmen?

Der moderne Führungsalltag ist geprägt von Disruption, hoher Taktzahl und grossem Entscheidungsdruck. Täglich prallen unterschiedliche Erwartungen, Zielsetzungen und Interessen der beteiligten Akteure aufeinander. Das birgt nicht nur grosses Frustrationspotenzial, sondern führt meist auch zu belastenden Emotionen, die sich unmittelbar auf die kluge Entscheidungsfähigkeit, die Lebensqualität, das persönliche Wohlbefinden und sogar auf die Gesundheit negativ auswirken können.

Mit einem effektiven, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbauenden Resilienzkonzept sind Sie ab sofort in der Lage, die Herausforderungen von heute und morgen mit kühlem Kopf zu bewältigen und gelassen durch die raue See zu navigieren. Der Mentalprofi perfektioniert den resilienten Umgang mit emotional schwierigen Situationen, wendet effiziente Techniken des Ärgermanagements an, vermeidet selbstschädigende Gedanken und reguliert energieraubende Denkmuster. So gelingt echtes Self-Leadership.

## Referent



---

### Marc-Stephan Daniel

Er ist Dozent, Vortragsredner, Personal-Business-Coach und Sachbuchautor. Seit über 20 Jahren vermittelt der Organisationspsychologe (univ.) seine Erfahrungen und seine Fachexpertise an Manager, die hohem Kommunikationsdruck und anspruchsvollen sozialen Interaktionen ausgesetzt sind. Zu seinen Kunden zählen zahlreiche namhafte DAX-gelistete Konzerne, global agierende mittelständische Unternehmen, erfolgreiche Dienstleistungsunternehmen, Handelsgesellschaften und Industrieverbände. Er hält Lehraufträge und bildet Führungskräfte zu den Themen Kommunikations- und Interaktionsmanagement sowie Resilienzkompetenz an Führungsakademien aus.

## **Themenschwerpunkte**

- Resilienzkompetenz: Erkenntnisse aus der kognitiven Psychologie
- Der Frustrationsfalle entkommen: Erwartungskollisionen klug managen
- Das Selbst auf dem Weg zur Gelassenheit
- Das Mindset der Resilienzprofis: Ich denke, also bin ich! Nur was?
- Das intelligente Emotionsmanagement: Endlich das Cortisol im Griff
- Das professionelle Entscheidungsmanagement: Wege zur Gelassenheit

## **Nutzen**

Lernen Sie in diesem Seminar die Ursachen von Ärger, Frustration bzw. Stress kennen und erfahren Sie, wie Sie trotzdem einen kühlen Kopf bewahren. Es werden Ihnen alternative Sichtweisen aufgezeigt und Sie erhalten effiziente Techniken, um gelassener, zufriedener und souveräner handeln zu können.

- Sie wissen um die Zusammenhänge von Stressoren-Einwirkung und psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie erfahren viel über Ihr individuelles Stressorenprofil und können sich nun vieles besser erklären und sich wappnen.
- Sie gehen ab sofort viel gelassener und konzentrierter mit stressauslösenden Situationen um.
- Sie entwickeln systematisch Ihr persönliches Resilienzkonzept und machen sich fit für Ihre Herausforderungen.
- Sie treffen nur noch gesundheitsförderliche Entscheidungen und bleiben so stets Herr/ Frau der Situation.
- Sie betreiben Persönlichkeitsentwicklung und profitieren davon nachhaltig.

## **Arbeitsmethodik**

In diesem Intensivseminar arbeiten wir hochgradig interaktiv, reflektieren Sachverhalte auf hohem intellektuellen Niveau und profitieren so von den Synergieeffekten der Gruppe und der Referentenexpertise. Wir nutzen ausschliesslich Ansätze und Konzepte der wissenschaftlichen Sozial- und Neuropsychologie und klammern esoterische und spirituelle Resilienzansätze bewusst aus. Und mit Humor lernt es sich leichter.

## **Zielgruppe**

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements sowie alle, die endlich ein belastbares und fundiertes Resilienzkonzept in ihrer beruflichen Praxis etablieren wollen, damit die täglichen Herausforderungen nicht auf das Konto der psychischen und physischen Gesundheit gehen.

## **Link**

➤ [zfu.ch/go/lot](https://zfu.ch/go/lot)

## Der Lotuseffekt

### Preis

**CHF 2980.00**

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**08.10.–09.10.2026**

In Thalwil  
Hotel Sedartis

**18.03.–19.03.2027**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

**07.10.–08.10.2027**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



**Melden Sie sich jetzt an!**

[zfu.ch/go/lot](https://zfu.ch/go/lot)