



# Selbst-Coaching-Tools für Führungskräfte

**Den mentalen Akku laden: Neurologische Erkenntnisse und Tools für mehr mentale Energie und Ihren Fokus**

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

**NEU!**

# Selbst-Coaching-Tools für Führungskräfte

---

## Den mentalen Akku laden: Neurologische Erkenntnisse und Tools für mehr mentale Energie und Ihren Fokus

In der Führung von Mitarbeitenden ist Coaching längst ein wirkungsvolles Tool, um Menschen zu stärken und weiterzuentwickeln. Ebenfalls ist der Einsatz eines Coachs zur Unterstützung weit verbreitet. Was spricht dagegen, die Möglichkeiten und den Nutzen des Coachings selber anzuwenden? Selbst-Coaching ist eine Möglichkeit, sich mit den eigenen Fragestellungen und Herausforderungen auseinander zu setzen und sich mental fit zu halten. Denn auch der mentale Akku muss immer wieder geladen werden.

Konzentriertes und kreatives Denken, das Treffen von Entscheidungen und die Umsetzung von Plänen benötigen viel mentale Energie. Doch woher bekommen wir diese mentale Energie? Aktuelle neurologische Erkenntnisse zeigen, wo unser mentaler Akku im Hirn sitzt, warum er eine begrenzte Kapazität hat und warum er sogar schrumpft und was ihn wieder wachsen lässt.

Die schwindende Kapazität unseres mentalen Akkus führt dazu, dass die Erschöpfung eintritt oder sogar zu einem Dauerzustand führen kann. Das hat schwerwiegende Konsequenzen: Durchhaltevermögen, kritisches Hinterfragen, geistige Flexibilität, Kreativität, Offenheit für Veränderungen und die Empathiefähigkeit nehmen ab.

Mit Selbst-Coaching den Akku laden!

Wer die neurologischen Zusammenhänge versteht, kann seinen mentalen Akku wieder aufladen, nutzt sein volles geistiges Potenzial, verschafft sich einen Vorsprung, findet mehr Erfüllung im Beruf, ist ein starkes Vorbild für andere und eine wirkungsvolle Führungskraft.

Es braucht die passenden Selbst-Coaching-Tools, um Veränderungen anzustossen, umzusetzen und dranzubleiben. Diese Werkzeuge werden neben den Erkenntnissen zu neurologischen Zusammenhängen in diesem Seminar praxisnah vermittelt.

## Referentin



---

### Nicola Fritze

Sie ist Organisationspsychologin und Führungskräfte-Coach mit über 20 Jahren Erfahrung. Sie wurde vom Wirtschaftsmagazin «IMPULSE» als «Top Coach 2020» ausgezeichnet. Nach ihrem Studium übernahm sie mit 27 Jahren Verantwortung im Personal-Recruiting und -Entwicklung, bevor sie sich als Coach selbständig machte. Sie absolvierte zahlreiche Ausbildungen in Coaching und Hypnose.

## **Themenschwerpunkte**

### **Aktuelle neurologische Erkenntnisse**

- Ego-Depletion: Welche Auswirkungen hat mentale Erschöpfung auf unser Denken und unser Leben?
- Warum ist die Kapazität unseres mentalen Akkus begrenzt?
- Wie lädt sich unser mentaler Akku wieder auf?
- Warum langsames Denken in schnelllebigen Zeiten wichtig ist

### **Wirkungsvolle Selbst-Coaching-Tools**

- Sinnorientierung: Wie unsere Werte auf unseren Energielevel wirken
- Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Denkfehler entlarven
- Innere Antreiber erkennen, verstehen und gegensteuern
- Tetralemma & Co.: Coaching-Tools für gut durchdachte Entscheidungsfindungen

## **Nutzen**

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie neurowissenschaftliche Hintergründe und Zusammenhänge, um Ihren mentalen Akku aufzuladen und damit Ihr lösungsorientiertes und kreatives Denken zu stärken. Darauf aufbauend lernen Sie einfache und wirkungsvolle Tools aus der langjährigen Coaching-Erfahrung von Nicola Fritze kennen und können diese bei sich selbst und bei anderen anwenden. Damit verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Entscheidungs- und Veränderungskompetenz und finden neue kreative Lösungswege.

## **Arbeitsmethodik**

In diesem Seminar erleben Sie eine ausgewogene Mischung aus fachlichem Input, praktischen Übungen, Anwendungsbeispielen, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und Gruppenübungen. Auf Wunsch der Teilnehmer werden individuelle Live-Demos integriert.

## **Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich an Führungspersönlichkeiten und Menschen in Schlüsselpositionen, die nicht nur Selbst-Coaching-Methoden erlernen und sich damit stärken wollen, sondern auch mentaler Erschöpfung vorbeugen wollen. Auch Persönlichkeiten, welche sich mental erschöpft fühlen und ihre kognitiven Fähigkeiten wieder stärken und ihr volles Potenzial nutzen wollen, finden in diesem Seminar die richtigen Tools.

## **Link**

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

## Selbst-Coaching-Tools für Führungskräfte

### 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

**09.10.–10.10.2025**

In Horgen  
Seminarhotel Bocken

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr

Tag 2: 8.00–17.00 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/sct](https://zfu.ch/go/sct)