

# Die Kunst der klugen Selbstbeherrschung

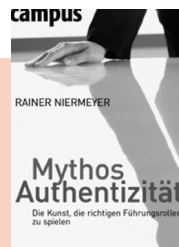
Erfolgreicher im Berufsalltag durch konsequente Selbstkontrolle

## So meistern Sie auch schwierige Situationen professionell

- Unerwünschte Verhaltensweisen unter Kontrolle behalten
- Wie Sie Ihre Persönlichkeit aktiv gestalten
- Authentizität versus Selbstkontrolle – warum Sie nicht immer „echt“ sein können
- Psychologische Modelle zur Selbstkontrolle effektiv einsetzen
- Ihre Rollen im Job – offizielle Drehbücher und heimliche Spielregeln
- Königsdisziplin der Beherrschung – unterschiedliche Rollen souverän ausfüllen

### Ihr Plus:

Seminarbegleitend erhalten Sie das Buch „Mythos Authentizität – Die Kunst, die richtigen Führungsrollen zu spielen“



Ihre Experten:



Rainer Niermeyer  
**Management Coach**



Dr. Simone Becker  
**SPORTSforBUSINESS**

### Das sagen ehemalige Teilnehmer zu diesem Seminar:

- ✓ „Herr Niermeyer fesselt durch seine Persönlichkeit und die entspannte Art, Fakten zu vermitteln. In Ergänzung mit Frau Dr. Becker ergibt sich eine perfekte Art der Wissensvermittlung.“ A. Teich, Lotto-Toto GmbH Sachsen-Anhalt
- ✓ „Hervorragend, tolle Themen mit einem Experten als Trainer. Die Gruppe war voll motiviert, daher waren die Vorträge spannend. Die praktischen Übungen mit Frau Becker waren sehr gut.“ R. Senkl, Fresenius Kabi Austria GmbH
- ✓ „Tolles Seminar! Sehr interessante Methoden und ein sehr unterhaltsamer Coach! Es war zu keiner Zeit langweilig!“ J. Darnstaedt, Herrenknecht AG

Bitte wählen Sie Ihren Termin:

4. und 5. März 2013 in Frankfurt/M.

8. und 9. April 2013 in München

24. und 25. April 2013 in Düsseldorf

## Mit Selbstbeherrschung den Berufsalltag souverän meistern



Ihr Seminarleiter:  
Rainer Niermeyer  
Selbständiger Management Coach

### Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den Seminarleiter
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars
- Vorstellungsrunde und Sammeln Ihrer konkreten Fragen, Beispiele und Wünsche

### Was ist Selbstbeherrschung überhaupt?

- Selbstbeherrschung ist gleich sich selbst beherrschen – wie funktioniert das?
- Mit Selbstbeherrschung schwierigen Situationen und Menschen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen
- Ohne Selbstbewusstsein keine Selbstbeherrschung

### Anregungen zur Selbstreflexion: In welchen Situationen wird Ihre Selbstbeherrschung auf die Probe gestellt?

- Wie ist es um Ihre Selbstbeherrschung bestellt?
- Situationen, die Sie auf die Palme bringen
- Typische Reaktionsmuster und unerwünschte Verhaltensweisen
- Psychologische Erklärungsansätze zur Selbstbeherrschung

### Ihr Nutzen:

Sie erkennen, in welchen Situationen Ihre Selbstbeherrschung in Gefahr ist.

### Persönlichkeit aktiv gestalten: Wie wir der Welt gegenüber treten wollen

- Wie viel von sich selbst geben Sie Preis? Und wie können Sie dies bewusst steuern?
- Was macht Ihre Persönlichkeit aus? Und wie können Sie diese aktiv gestalten?
- Wie gehen Sie mit Ansprüchen aus Ihrer Umgebung um?
- Welche Rollen Sie spielen – wollen und müssen

### Erfolgreicher durch Selbstkontrolle

- Ein jeder spielt eine Rolle
- Wie Sie Ihre Rolle bewusst wahrnehmen und aktiv gestalten
- Wie Sie unangemessene Reaktionen umleiten können
- Negative und positive Gefühle steuern
- Wie Sie auch Rollen professionell wahrnehmen, mit denen Sie sich nur schlecht anfreunden können

### Ihr Nutzen:

- Sie verstehen, wie Sie Ihre Rolle aktiv gestalten können.
- Sie lernen, wie Sie auch in schwierigen Situationen die Selbstbeherrschung behalten.
- Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie negative und positive Gefühle steuern.

Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

Ende des ersten Seminartages, anschließend Get-Together

**LINDNER**  
HOTELS & RESORTS

### Get-Together

Ausklang des ersten Seminartages in informeller Runde. **Management Circle** und **Lindner Hotels & Resorts** laden Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Referenten und den Teilnehmern!

### Seminarzeiten

Am 1. Seminartag: Empfang mit Kaffee und Tee,  
Ausgabe der Seminarunterlagen ab 8.45 Uhr

	Beginn des Seminartages	Business Lunch	Ende des Seminartages
1. Seminartag	9.30 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.45 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr

Am Vor- und Nachmittag sind an beiden Seminartagen Kaffee- und Tee-pausen in Absprache mit dem Referenten und den Teilnehmern vorgesehen.

# Ihre Rolle im Job – Drehbücher und Spielregeln



Ihre Seminarleiter:  
Rainer Niermeyer  
Dr. Simone Becker, **SPORTSforBUSINESS**, Hürth



### Es geht weiter

- Überblick über die Themen des zweiten Seminartages und Klärung Ihrer noch offenen Fragen vom Vortag

### Authentizität versus Selbstkontrolle

- Warum Sie nicht immer „echt“ sein können
- Sie können Ihre Persönlichkeit nicht immer ausleben – selbstzerstörerische Verbiegung oder notwendiger Opportunismus?
- Wie Sie Ihre Rolle glaubhaft einnehmen und dennoch authentisch wirken

#### Ihr Nutzen:

- Sie verstehen, warum Authentizität nicht immer zielführend ist.
- Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit Selbstbeherrschung dennoch authentisch wirken.

### Psychologische Modelle des Selbstkontrollprozesses

- Modell der regulatorischen Ressource
- Das kybernetische Modell der Selbstkontrolle
- Paradigma aufgeschobener Belohnung

#### Ihr Nutzen:

- Sie lernen verschiedene Modelle zur Selbstkontrolle.

Mit praktischen Übungen

### Methoden und Instrumente zur Selbstkontrolle

- Situationen oder anderen Menschen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen
- So vermeiden Sie, dass das Reptiliengehirn dominiert
- Die Beherrschung nicht verlieren – auch ganz ohne Beruhigungsmittel
- Innere Ressourcen, die Ihnen helfen, Ruhe zu bewahren

#### Ihr Nutzen:

- Sie lernen, wie Sie stets gelassen und angemessen reagieren.

### Rolle und Persönlichkeit im Job: offizielle Drehbücher und heimliche Spielregeln

- Wer in seinem Beruf reüssieren will, muss bestimmte Verhaltensregeln beachten
- Unternehmenskultur, Leitbilder und Spielregeln – wie diese Ihre Rolle beeinflussen
- Soziale Spielregeln: Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzte – welche Erwartungen haben diese Bezugsgruppen an Sie und wie können Sie diesen erfolgreich begegnen?

### Königsdisziplin der Beherrschung: Die Rollensouveränität

- Nicht jede Rolle passt zu Ihnen!
- Wie Sie in der richtigen Rolle souverän und authentisch wirken

#### Ihr Nutzen:

- Sie üben, wie Sie in verschiedenen Rollen souverän, gelassen und authentisch wirken.

### Mit körperlicher Fitness zu mehr Selbstbeherrschung und Leistungsstärke

Das kleinste Fitness-Studio der Welt ~ Fitness-Übungen für überall und jederzeit

- Stressbewältigung durch Bewegungsmanagement
- Von bewegungsorientierten Mikropausen bis hin zum ganzheitlichen Fitnesstraining
- Der erste Eindruck zählt: Durch Körperhaltung Sicherheit ausstrahlen
- Der gezielte Wechsel von Anspannung und Entspannung – die Progressive Muskelrelaxation

Zusammenfassung und Gelegenheit für Ihre noch offenen Fragen

## AUCH ALS INHOUSE TRAINING

### So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!

Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



**Dirk Gollnick**  
Tel.: 0 61 96/47 22-646  
E-Mail: dirk.gollnick@managementcircle.de  
[www.managementcircle.de/inhouse](http://www.managementcircle.de/inhouse)



Die Zeiten, in denen selbstbeherrschte Menschen lediglich als Spaßbremsen galten, sind vorbei. Psychologen sehen nun in der Selbstkontrolle den herausragenden **Faktor der Persönlichkeit**. Neueste Forschungsergebnisse zeigen: Wer sich selbst gut beherrschen kann, ist zumeist **intelligenter, stressresistenter** und **lebt gesünder** als Menschen, die Versuchen schnell erliegen. Zudem gelingt es Menschen mit einem hohem Grad an Selbstbeherrschung, ihr Verhalten situativ flexibel anzupassen und somit im Berufsleben erfolgreich zu agieren.

Diese Erkenntnisse stellen auch den **Mythos Authentizität** unter ein neues Licht: Erfolgreich ist nicht der, der seine Persönlichkeit frei auslebt, sondern der, der diese reflektieren kann und situativ an sein Umfeld anpasst.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, warum es notwendig ist, in Ihrem beruflichen Umfeld ein hohes Maß an **Selbstkontrolle** und **-beherrschung** an den Tag zu legen und wie Ihnen dies gelingt.

### Warum dieses Seminar wichtig für Sie ist

- Mit **Selbstbeherrschung meistern** Sie jede **Lebenslage**
- Mit **geistiger Überlegenheit** werden Sie Ihre Probleme leicht aus der Welt schaffen
- Mit Selbstbeherrschung haben Sie in allen Situationen **die Nase vorne** und produzieren **weniger Stresshormone**
- Mit Selbstbeherrschung gelingt es Ihnen, Ihr **Verhalten situativ anzupassen** und somit erfolgreich im **Berufsleben** zu agieren

### Zur Methodik

Im Vordergrund des Seminars steht **sofort anwendbares Wissen!** Ihre erfahrenen Experten vermitteln Ihnen **Instrumente** und **Methoden**, die Ihnen helfen, Herausforderungen und Stresssituationen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. In entspannter Seminaratmosphäre trainieren Sie anhand zahlreicher Rollenspiele und Übungen konkrete Situationen, in denen es darum geht, die Kontrolle zu bewahren.

### Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Gerne berate ich Sie persönlich und beantworte Ihre Fragen zur Veranstaltung.



**Juliane Diehl**

Senior Projektmanagerin

Tel.: 0 61 96/47 22-640

E-Mail: [juliane.diehl@managementcircle.de](mailto:juliane.diehl@managementcircle.de)

### Dr. Simone Becker

ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Wellness- und Gesundheitstrainerin. Sie hat an der Deutschen Sporthochschule Köln zum Doktor der Sportwissenschaften im Fach Sportmedizin promoviert. Thema ihrer Dissertation war die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Neben dem Personal Training setzt Simone Becker zusammen mit ihrem Team von **SPORTSforBUSINESS** ihren Schwerpunkt auf Führungskräfteveranstaltungen bei namhaften Konzernen (Work-Life-Balance, „System“ Mensch, Fitness-Checks etc.) und unterstützt darüber hinaus Firmen im Aufbau des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

### Rainer Niermeyer

ist Diplom-Psychologe und erfahrener **Management Coach** sowie erfolgreicher Buchautor für Themen wie Authentizität und Leadership. Neben der Konzeption und Implementierung von Personalentwicklungssystemen gehören die Steuerung von Change-Projekten sowie Verfahren zur Personalbeurteilung zu seinen Tätigkeitsfeldern. Zuvor war Rainer Niermeyer über 12 Jahre hinweg u.a. Mitglied der Geschäftsleitung und Partner der Kienbaum Management Consultants GmbH. Rainer Niermeyer ist unter den 100-Top Speaker in Deutschland.

Bitte beachten Sie auch unser Seminar:

## Effektiv & Effizient

30. und 31. Januar 2013 in München

28. Februar und 1. März 2013 in Köln

18. und 19. März 2013 in Frankfurt/M.

---

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**  
Tel.: 0 61 96/47 22-700, Fax: 0 61 96/47 22-888,  
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de

### Ihr Management Circle-Veranstaltungsticket

Reisen Sie zu attraktiven Sonderkonditionen mit der **Deutschen Bahn AG** an Ihren Veranstaltungsort:

Von jedem beliebigen DB-Bahnhof und auch mit dem ICE!  
Weitere Informationen zu Preisen und zur Ticketbuchung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder unter:

[www.managementcircle.de/bahn](http://www.managementcircle.de/bahn)



## Nach dem Besuch dieses Seminars

- begegnen Sie auch **schwierigen Situationen** stets professionell
- kennen Sie die wichtigsten **Instrumente** und **Methoden** zur psychologischen **Selbstkontrolle**
- erlangen Sie mehr **Souveränität** in verschiedenen Rollen

## Wen Sie auf diesem Seminar treffen

**Fach- und Führungskräfte** aus allen Branchen und Unternehmensbereichen, die im beruflichen Kontext mehr **Selbstbeherrschung** und **-kontrolle** entwickeln möchten, um **schwierigen Situationen** und **Menschen** mit **Ruhe** und **Gelassenheit** zu begegnen.

## Termine und Veranstaltungsorte

### 4. und 5. März 2013 in Frankfurt/M.

Villa Kennedy, Kennedyallee 70, 60596 Frankfurt/M.  
Tel.: 069/717121-430, Fax: 069/717121-2430  
E-Mail: reservations.villakennedy@roccofortecollection.com

### 8. und 9. April 2013 in München

Eurostars Grand Central Hotel, Arnulfstraße 35, 80636 München  
Tel.: 089/516574-0, Fax: 089/516574-188  
E-Mail: reservierung@eurostarsgrandcentral.com

### 24. und 25. April 2013 in Düsseldorf

Lindner Congress Hotel Düsseldorf, Emanuel-Leutze-Straße 17,  
40547 Düsseldorf, Tel.: 0211/5997-599, Fax: 0211/5997-1111  
E-Mail: info.congresshotel@lindner.de

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Mit der Deutschen Bahn ab € 99,- zur Veranstaltung.  
Infos unter:

[www.managementcircle.de/bahn](http://www.managementcircle.de/bahn)



## Über Management Circle



Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle **WissensWerte** an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 3000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur **Bildung für die Besten** erhalten Sie unter [www.managementcircle.de](http://www.managementcircle.de)

## So melden Sie sich an

Bitte einfach die Anmeldung ausfüllen und möglichst bald zurücksenden oder per Fax, Telefon oder E-Mail anmelden. Sie erhalten eine Bestätigung, sofern noch Plätze frei sind – andernfalls informieren wir Sie sofort. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt.

Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-Together und der Dokumentation € 1.995,-. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

## Die Kunst der klugen Selbstbeherrschung

Ich/Wir nehme(n) teil am:

- 4. und 5. März 2013 in Frankfurt/M. 03-74164
- 8. und 9. April 2013 in München 04-74165
- 24. und 25. April 2013 in Düsseldorf 04-74166

1 Name/Vorname  
Position/Abteilung

2 Name/Vorname  
Position/Abteilung

3 Name/Vorname  
Position/Abteilung

Firma

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Telefon/Fax

@ E-Mail

Datum Unterschrift

Ansprechpartner/in im Sekretariat:

Anmeldebestätigung bitte an: Abteilung

Rechnung bitte an: Abteilung

Mitarbeiter:  BIS 100  100-200  200-500  500-1000  ÜBER 1000

### Datenschutzhinweis

Die Management Circle AG und ihre Dienstleister (z.B. Lettershops) verwenden die bei Ihrer Anmeldung erhobenen Angaben für die Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen Angebote zur Weiterbildung auch von unseren Partnerunternehmen aus der Management Circle Gruppe per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem telefonisch und per E-Mail über unsere interessanten Weiterbildungsangebote, die den vorher von Ihnen genutzten ähnlich sind. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn, unter [datenschutz@managementcircle.de](mailto:datenschutz@managementcircle.de) oder telefonisch unter 06196/4722-500 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

## Anmeldung/Kundenservice

Telefon: +49 (0) 61 96/47 22-700  
Fax: +49 (0) 61 96/47 22-999  
E-Mail: [anmeldung@managementcircle.de](mailto:anmeldung@managementcircle.de)  
Internet: [www.managementcircle.de/03-74164](http://www.managementcircle.de/03-74164)  
Postanschrift: Management Circle AG  
Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.  
Telefonzentrale: +49 (0) 61 96/47 22-0

