



Top bewertet:  
Erfolgstraining für  
emotionale Stärke,  
Gelassenheit und  
Leistungsfähigkeit

# Lotusblütenstrategie: keep cool - calm down

Der gelungene Mix aus Annehmen-Können und Abperlen-Lassen

## DIE THEMEN

- Klare Sicht statt blindem Fleck:  
Emotionen erkennen, verstehen, steuern
- Kommunizieren mit dem Lotuseffekt:  
Entspannt und wertschätzend zum Ziel
- Kühler Kopf in heißen Phasen:  
Bleiben Sie in allen Lagen handlungsfähig
- Souveränität und Gelassenheit:  
Finden Sie Lösungen für Job-Ärger,  
Alltagsfrust, Stress und Unmut
- Bringen Sie Ihre Stärke zum Blühen:  
Erfolgsstrategien für Resilienz im Job

## IHRE REFERENTIN

### Ursu Mahler

Managementtrainerin, Potenzialentwicklerin,  
Coach - vielfach ausgezeichnet und top bewertet

Die Expertin für Persönlichkeitsentwicklung,  
Kommunikation und Stressmanagement wurde  
mit mehreren Training-Awards ausgezeichnet.  
Bereits seit 28 Jahren begeistert die Grande Dame  
der Weiterbildungsbranche ihre TeilnehmerInnen  
durch Sensibilität, Humor und klare Konzepte.

## Ziel des Seminars

Ganz gleich, in welcher Branche und in welcher beruflichen Position: Im Business-Alltag kommen wir hin und wieder unter Druck. Dann blockieren Stress und Ärger die Produktivität, kosten Nerven und lassen uns auch mal kopflos werden. Diese Gefühlslagen, in denen nur noch wenig geht, haben wir alle schon erlebt.

In diesem Seminar lernen Sie Strategien, mit denen Sie schwierige Situationen gut meistern, mit kühlem Kopf handlungsfäh bleiben und mit eigenen als auch fremden Emotionen gelassener umgehen können. Wie eine Lotusblüte lassen Sie "Giftstoffe" abperlen, behalten den Überblick und strahlen Souveränität aus.

Auf Sie warten zwei spannende Semintage mit vielen gewinnbringenden Erkenntnissen und konkreten Lösungen.

---

## Profitieren Sie von

- einem besseren Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
- einem kühlen Kopf in heißen Phasen, um handlungsfähig zu sein
- Abperl-Strategien für Schädliches und innerer Stärke für Aufnahmefähigkeit
- pragmatischen Lösungen für Job-Ärger
- mehr Widerstandskraft, Gelassenheit und Leistungsstärke im Arbeitsalltag

---

## Methodik

- Übungen, Typen-Tests, Praxistools
- Viele Techniken, z. B. ABC-Modell
- Trainer-Input, Austausch, Reflexion

## Ihre Referentin



### Ursu Mahler

Managementtrainerin,  
Potenzialentwicklerin, Coach -  
vielfach ausgezeichnet und top  
bewertet

Die Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Stressmanagement gehört zu den gefragtesten Top-Trainerinnen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz. Seit über 28 Jahren im Beruf begeistert die Grande Dame der Weiterbildungsbranche ihre TeilnehmerInnen mit unschlagbarem Praxiswissen. Sie arbeitet mit Führungskräften, AssistentInnen, Teams und Einzelpersonen und überzeugt durch Humor, Sensibilität, Einfühlungsvermögen und klare Konzepte. Sie ist Dozentin an Hochschulen sowie Fachbuchautorin. Darüber hinaus wurde sie mit mehreren Training-Awards ausgezeichnet.

---

## Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich an:

- AssistentInnen und Office-Kräfte
- SachbearbeiterInnen und
- MitarbeiterInnen aus Fachabteilungen

die ihren Umgang mit Emotionen verbessern, souveräner handeln und bei Stress aller Art gelassener bleiben möchten.

## Begeisterung & Bestnoten

Bereits über 1000 begeisterte FORUM-Teilnehmer schwärmen von Ursu Mahler und ihren Seminaren wie u. a. diesen:

- Lotusblütenstrategie I und II
- Psychologie im Office I und II

# Ihr Programm im Überblick

---

## **Lotusblütenstrategie: Mit emotionaler St**

### **Lotus statt Beton - in jeder Situation**

- Der Weg zu mehr Souveränität: Selbstbewusstsein ausbauen, Sichtweisen verändern und schädliche Denkmuster durchbrechen
- Annehmen und abgrenzen mit der Lotusblütenstrategie: Destruktives abperlen lassen und sich auf das Nützliche konzentrieren
- Praxis-Tool: Empathie trainieren mit der Speed-Dating-Methode

### **Kluges Emotionsmanagement**

- Klare Sicht statt blindem Fleck: Der richtige Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Den Blutdruck im Griff: Calm down mit der UMa-Katastrophen-Skala
- Wie Sie den objektiven Blick schärfen und andere positiv beeinflussen
- Praxis-Tool: Das ABC-Modell - einfache Technik mit großer Wirkung

### **Gelassener Umgang mit unterschiedlichen Menschen**

- Mit der Glühbirnen-Technik Verhaltensweisen verstehen und richtig zuordnen
- Wie Sie Immunität gegen Manipulation und überzogene Erwartungen aufbauen
- Akzeptanz stärken: Ideen, Tipps und Tools für eine entspannte Zusammenarbeit
- Praxis-Tool: UMa-MDNA-Test

### **Lösungen für Ärger- und Frustrationssituationen**

- Sichtbar gelassener: Auch unter Spannung handlungsfähig und produktiv bleiben
- Statt Kampf gegen Windmühlen: So wechseln Sie gekonnt in den Keep-Cool-Modus
- Erhöhen Sie Ihre Frustrationstoleranz - ohne dabei gleichgültig zu werden
- Praxis-Tool: Maluma-Technik üben

### **Kommunizieren mit dem Lotus-Effekt**

- Lernen Sie, konstruktive Feed-Forward-Fragen zu stellen
- So bringen Sie Themen klar und deutlich auf den Punkt
- Wie Sie entspannt, wirksam und wertschätzend kommunizieren
- Praxis-Tool: Botschaften paraphrasieren

### **Resilienzverhalten stärken und innere Stärke zum Blühen bringen**

- Abschalten, loslassen, Ruhe finden: Bewältigungsstrategien für belastende Situationen
- Mut für Veränderung entwickeln: Lieber mal scheitern, als nicht gewagt
- Dauerstress hilft keinem: Mehr Widerstandskraft, Flexibilität und Balance im Job
- Praxis-Tool: Die Resilienz-Landkarte

## Lotusblütenstrategie: keep cool - calm down

### ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de  
www.forum-institut.de

Tel. +49 6221 500-500  
Fax +49 6221 500-555



### ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

21. - 22. November 2019 in München  
Tagungsnummer/Webcode: 1911656
6. - 7. Februar 2020 in München  
Tagungsnummer/Webcode: 2002656
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen  
 per E-Mail  per Telefon übermitteln darf.  
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Position/Abteilung

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort/Land

\_\_\_\_\_  
Tel./Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in im Sekretariat

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

#### Termin/Veranstaltungsort:

21. - 22. November 2019 in München  
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 08:30 - 16:30 Uhr  
Holiday Inn Munich-City Centre  
Hochstr. 3 · 81669 München  
Tel. +49 89 4803-4444 · Fax +49 89 4488-277

6. - 7. Februar 2020 in München  
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 08:30 - 16:30 Uhr  
Novotel München City Arnulfpark  
Arnulfstr. 57 · 80636 München  
Tel. +49 89 242078-0 · Fax +49 89 242078-150

#### Gebühr:

€ 1.380,00 (+ gesetzl. MwSt.)  
inkl. hochwertiger Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat, Arbeitsessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

Auf Anfrage auch als Inhouse-Schulung buchbar.  
Gerne sende ich Ihnen ein Angebot.

#### Zimmerreservierung:

Für Teilnehmer steht ein begrenztes Zimmerkontingent bis vier Wochen vor Seminarbeginn bereit. Bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel mit Hinweis auf das FORUM-Kontingent vor.

### AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2016), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter [www.forum-institut.de/agb](http://www.forum-institut.de/agb) eingesehen werden können.

### IHR ANSPRECHPARTNER



**Karina Riechers**  
Konferenzmanagerin  
Tel. +49 6221 500-725  
[k.riechers@forum-institut.de](mailto:k.riechers@forum-institut.de)