

**DIFPH**  
DEUTSCHES  
INSTITUT  
FÜR  
PSYCHOHYGIENE

# Keep cool – Die Emotionen im Griff

## 7 Strategien für mehr Gelassenheit

### HAUPTSEMINAR

#### So behalten Sie einen kühlen Kopf:

1. Entdecken Sie Ihre destruktiven Gedankenmuster
2. Bauen Sie eine Frustrbremse ein
3. Legen Sie den inneren Schweinehund an die Kette
4. Erkennen und nutzen Sie Ihre wichtigsten Charakterstärken
5. Erstellen Sie eine rationale Selbstanalyse
6. Kultivieren Sie eine heitere und gelassene Lebensführung
7. Stärken Sie Ihren emotionalen Schutzschild durch bewusste Steuerung Ihrer Gefühle und Ihrer Gedanken

Termine von  
April 2023 bis Dezember 2023

Die konkreten Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf der letzten Seite des Flyers.



**IHR TRAINER:**  
Dr. Helmut Fuchs

Frieda Arnheim  
Promenade 12,  
13585 Berlin

(Im WIFAL-Institut)

----- Getrennt buchbar -----

### PRAXISTAG

#### Trainieren Sie

- unangemessene Gedanken durch konstruktive Alternativen zu ersetzen
- die persönliche emotionale Belastbarkeit schrittweise zu verbessern
- auf Provokationen und Stress cool zu reagieren

### ” BEGEISTERTE TEILNEHMER

„Sehr kurzweilig und inspirierend, Herr Fuchs referierte sehr kompetent und verständlich, gute Praxisbeispiele! Insgesamt sehr gelungen.“  
M. Monteiro, Elabs AG

„Sehr gelungen! Erwartungen erfüllt oder sogar übertroffen.“

M. Bulk, Audio Service GmbH

“

Rationales Effektivitäts-Training R.E.T.  
– einmalig im deutschsprachigen Raum

**Anmeldung:**  
helmut.fuchs@difph.de  
oder telefonisch 0175 9354966

## 1. SEMINARTAG So verändern Sie Ihre Emotionen

### HERZLICH WILLKOMMEN

- Begrüßung durch den Trainer
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abgleich mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer

### GRUNDLEGENDES:

#### Der rational-emotive Trainingsansatz nach A. Ellis

- Ärger, Ängste, Frustration, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle bestimmen unser Leben
- Wie Negaholiker unsere Innenweltverschmutzung beeinflussen
- Wie Sie eine heitere und gelassene Grundstimmung selbst erzeugen
- Wie unser Gehirn Emotionen verarbeitet
- Praxisanleitung: Meine Werte, Ziele und Motive
- Praxisanleitung: Persönliche Analyse des Lifequality-Index

### SEMINARZEITEN

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

#### 1. Seminartag

Beginn: 9:30 – Lunch: 13.00 Uhr – Ende: 17:30 Uhr

#### 2. Seminartag

Beginn: 9:00 – Lunch: 12.30 Uhr – Ende: 17:00 Uhr

#### 3. Seminartag

Beginn: 9:00 – Lunch: 12.30 Uhr – Ende: 17:00 Uhr

Am Vormittag und am Nachmittag sind Kaffee- und Teeпаusen in Absprache mit dem Trainer und den Teilnehmern vorgesehen.

### Der erste Schritt: Humor und gute Laune – die wichtigsten Anti-Depressiva

1

- Humor ist eine Charakterstärke
- Die Wurzeln der Charakterforschung
- Martin Seligman und die positive Psychologie
- Daniel Golemann und das Konzept der emotionalen Intelligenz
- Charakterstärken analysieren mit CHARA 24
- Erkennen Sie Ihr eigenes Charakterprofil

### Der zweite Schritt: Motivation und Selbstmotivation

2

- Das RUBICON-Prinzip der Handlungsforschung
- Willensstrategien – die Brücken über den Rubicon
- Die Fundamentalmotive erkennen
- Eine individuelle Motivstrukturanalyse anfertigen
- Motivation und Spitzenleistung
- Wie motiviere ich mein Team?

### Der dritte Schritt: Das Emotionale Kapital

3

- Erfolgsfaktor emotionales Kapital – Menschen begeistern, Ziele erreichen
- Die Bedeutung emotionaler Ressourcen
- Entdecken Sie das emotionale Kapital Ihrer Mitarbeiter
- Das Training emotionaler Kompetenzen
- Emotionsregulation und psychische Gesundheit
- Der eigene Trainingsplan



#### Mit Übungen

Die einzelnen Lernabschnitte werden durch praktische Übungen ergänzt.



#### Zusammenfassung & Get-together

Zusammenfassung des ersten Seminartages und Gelegenheit zur Diskussion, anschließend Get-together in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Trainer und den Teilnehmern.

## 2. SEMINARTAG

### Entdecken Sie individuelle Erfolgsansätze im Umgang mit emotionalen Turbulenzen

#### BEGINN

Begrüßung durch den Trainer und Überblick über den zweiten Seminartag

#### ZUR METHODIK

Die Inhalte dieses Seminars basieren auf Ergebnissen des WIFAL – Wissenschaftlichen Instituts für angewandte Launologie in Berlin. Der moderne Mensch ist ein Anfänger in seinen Lebensverhältnissen und braucht dringend Unterstützung, um ein ordentliches Leben auf die Reihe zu bekommen. Nur die wenigsten Menschen haben im Elternhaus oder in der Schule gelernt, wie man mit Emotionen umgehen kann, und warum z. B. eine gute Stimmung das Fundament für einen gelungenen Lebensentwurf darstellt. Das vorgestellte 10-Tages-Trainingsprogramm stellt eine wirksame Hilfe dar, die auch für Ungeübte einen praktikablen Einstieg in die Übernahme der persönlichen Verantwortung für die eigenen Emotionen und die Stimmungslage ermöglicht. Besonders Führungskräfte können von dieser Einladung profitieren und nach dem Motto „Gute Stimmung – Gute Leistung“ ein Klima der wertgeschätzten Zusammenarbeit herstellen.

#### AUCH INHOUSE SCHULUNG MÖGLICH

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: 0175 9354966

#### Der vierte Schritt: Stimmungsmanagement

**4**

- Die physiologischen Grundlagen der guten Laune
- Der Weg zur guten Laune ist einfach – aber man muss ihn gehen
- Der emotionale Schutzschild
- Die fünf Grundregeln der guten Laune
- Schlechte Laune als Erfolgsmotivator

#### Der fünfte Schritt: Emotionsmanagement

**5**

- Die Anti-Ärger Strategie
- Die ABC-Analyse
- Die 5-Stufenmatrix für effektive Konfliktbewältigung
- Die 3 ultimativen Selbstfallen

#### Der sechste Schritt: Gelassenheit

**6**

- Die innere Haltung
- Denkgewohnheiten sind der härteste Klebstoff
- Der Relaxation-Response-Mechanismus nach Prof. Herb Benson
- Die 3 Grundgesetze der automatisierten Entspannung
- Nur wer lernt zu lassen, wird gelassen – Gesetze nach Prof. J. H. Schulz

#### Der siebte Schritt: Der emotionale Schutzschild

**7**

- Der Erfolgsfaktor – üben, üben, üben
- Das 10-Tages-Trainingsprogramm zur Stärkung der emotionalen Grundbefindlichkeit
- Erarbeiten einer eigenen Gute-Laune-Strategie
- Der eigene Trainingsplan – Gesetze nach Prof. J. H. Schulz

#### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten?

- Sie wollen Ihre eigenen Gefühle noch effektiver als bisher beeinflussen und verändern.
- Sie möchten sich in Konfliktsituationen weniger persönlich angegriffen fühlen.
- Sie benötigen eine Methode, um auch bei emotionalen Turbulenzen einen kühlen Kopf zu behalten.

## 3. SEMINARTAG – PRAXISTAG Erkennen und verändern Sie die Struktur unerwünschter Emotionen

### BEGINN

Begrüßung durch den Trainer und Überblick über den Praxistag

#### BRINGEN SIE IHRE BELASTENDEN SITUATIONEN MIT

Die Teilnehmer sind aufgefordert, eigene Problemstellungen mitzubringen, die mit der Gruppe oder im Einzelgespräch mit dem Trainer besprochen werden können. Gemeinsam mit dem Trainer erarbeiten Sie Schritt für Schritt eine persönliche emotionale Selbstmanagementstrategie und üben die Anwendung wirksamer Methoden zu größerer Gelassenheit und Distanz herzustellen.

#### Beispiele emotionaler Belastung:

- Ihr Chef oder Ihre Mitarbeiter/Kollegen entpuppen sich als Negaholiker oder Gefühlsterroristen
- In Ihrem Unternehmen ist Bossing an der Tagesordnung
- Sie kommen mit bestimmten Mitarbeitern nicht klar
- In Meetings und bei Präsentationen reagieren Sie zu emotional
- Sie haben den Eindruck, dass Ihre Leistung nicht genügend wertgeschätzt wird
- Ihr Tag beginnt nicht selten mit unguuten Gefühlen und Stress
- Sie entdecken bei sich wachsende Unzufriedenheit mit dem alltäglichen Leben

Ihre individuellen Situationen werden kognitiv umstrukturiert. So erkennen und verändern Sie unerwünschte Gefühle in vier Schritten:

1. Sie analysieren Ihren inneren Dialog, wie er in der spezifischen Situation stattgefunden hat
2. Sie bearbeiten die unangemessene Denkstruktur, die diesen inneren Dialog aufrecht erhält
3. Sie analysieren diese Denkstruktur und suchen nach spezifischen Mustern
4. Sie ersetzen den Gedanken durch eine spezifische rationale konstruktive Alternative



#### Übung

Am Beispiel eigener Praxissituationen und am Beispiel praxisnaher Szenarien lernen Sie das Prinzip der emotionalen Selbstkontrolle kennen.



#### Feedback

Feedbackrunde und Gelegenheit für Ihre abschließenden Fragen. Ende des Seminars.

#### „ BEGEISTERTE TEILNEHMER

„Ein sehr gutes Seminar, viele Situationen aus dem Leben wo sich jeder finden konnte. Referent sehr toll, einfühlsam und die Übermittlung der Lerninhalte war sehr gut.“

Dr. I. Bach, Dr. Bach AG



#### Buch

Als zusätzliche Seminarunterlage erhält jeder Teilnehmer den Bestseller von Dr. Helmut Fuchs:

„Schenk mir dein Lächeln“

## SEMINARINHALT

### Sie kennen folgende Situationen:

- Trotz bester Vorsätze lassen Sie sich immer wieder in bestimmten Situationen von Ihrem Gegenüber auf die Palme bringen ...
- In kritischen Gesprächen gelingt es nicht, angemessen und sachlich zu reagieren ...
- Unter Stress lassen Sie sich provozieren statt gelassen zu bleiben ...

Ähnliche Szenen spielen sich täglich in unserem Leben ab. Oft bewirken Gefühle wie Wut, Angst oder Stress, dass wir unsachlich reagieren, statt einen kühlen Kopf zu behalten.

Lernen Sie in diesem Seminar, Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten bewusst zu steuern: So erreichen Sie Ihre Ziele und bewältigen Aufgaben und Herausforderungen mit Leichtigkeit.

- Sie erarbeiten sich neue Wege, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich ruhig zu bleiben.
- Sie trainieren, persönliche Empfindlichkeiten abzubauen, um sich auch in kritischen Verhandlungen nicht provozieren zu lassen.
- Sie erhöhen Ihre Frustrationstoleranz.

## GELASSENHEIT DURCH METHODE

### Nach dem Besuch dieses Seminars ...

- können Sie die Wirkungsfaktoren für ein emotionales Selbstmanagement aufzeigen
- erkennen Sie gezielt die Attacken von Gefühls-terroristen
- wird Ihre persönliche Metamorphose vom Negaholiker
- zum Ermutiger angestoßen verstehen Sie, warum gutgelaunte Menschen länger leben
- werden Sie einen eigenen emotionalen Schutzschild aufbauen können
- werden Sie schlechte Laune und miese Emotionen einfach weglächeln oder wegdenken können
- bleiben Sie auch in Belastungssituationen cool



### IHR TRAINER: Dr. Helmut Fuchs

Frieda Arnheim  
Promenade 12,  
13585 Berlin

(Im WIFAL-Institut)

Dr. Helmut Fuchs arbeitet viele Jahre als klinischer Psychotherapeut in eigener Praxis mit Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie, RET und Gesprächstherapie und war seit 35 Jahren als Cheftrainer, Wirtschaftspsychologe und Inhaber bei der renommierten TAM-Trainer Akademie München. Er zählt seit vielen Jahren zu den Top 7 Managementtrainern in Deutschland und wurde 2013 als Vortragsredner des Jahres ausgezeichnet. Seit 1999 arbeitet er wissenschaftlich in den Bereichen der Motivations-, Volitions-, Handlungsforschung und -Anwendung. Dr. Helmut Fuchs wurde 1998 mit dem deutschen Trainingspreis in Gold ausgezeichnet und erhielt 2000 den Deutschen Trainingspreis Excellence Certification. Über seine zahlreichen Veröffentlichungen und Trainingsseminare wurde vielfach in zahlreichen TV-Talkshows und allen führenden Rundfunkanstalten berichtet. Sein Spezialgebiet ist neben der Persönlichkeitspsychologie die Stimmungsforschung LAUNOLOGIE. Er hat als Autor und Co-Autor mehr als 50 Bücher und viele 100 Fachartikel zu seinen Fachgebieten veröffentlicht. Sein neuestes Buch „Tatort Psyche“ erscheint im Frühjahr 2023 in der TAM-Edition-Reihe.

## SIE WOLLEN MEHR ERFAHREN?

Besuchen Sie die Website des Deutschen Institut für Psychohygiene: [www.difph.de](http://www.difph.de)

Ihre Adresse für mentale Gesundheit, Psychohygiene und Resilienz in Berlin. Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung, umfangreiches Forschungsmaterial und Schulungen, um sich im Bereich Psychohygiene fortzubilden.

## TERMINE

**27. und 28. Februar**  
**+ Praxistag am 1. März**  
**in Berlin**

**26. und 27. April**  
**+ Praxistag am 28. März**  
**in Fulda**

**30. und 31. August**  
**+ Praxistag am 1. Sept.**  
**in Berlin**

**25. und 26. Okt.**  
**+ Praxistag am 27. Oktober**  
**in Fulda**

### Wen Sie auf diesem Seminar treffen

Fach- und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen und Branchen, die ihre Emotionen, Stimmungen und daraus resultierendes Handeln besser kontrollieren und steuern wollen, um auch in angespannten Situationen kompetent und gelassen zu reagieren.

**Anmeldebedingungen:** Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation €995,-. Bei zusätzlicher Buchung des Praxistags beträgt die Teilnahmegebühr insgesamt € 1.200,-. 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.

## ANMELDUNG

### KEEP COOL – DIE EMOTIONEN IM GRIFF

Ich/Wir nehme(n) teil am:

Bitte gewünschten Termin eintragen

Name/Vorname

Position/Abteilung

Name/Vorname

Position/Abteilung

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