

Veränderungen souverän gestalten – mit innerer Klarheit, Stabilität und Selbstführung



Intensiv-Seminar

- Veränderungen gelassen navigieren und psychologisch verstehen
- Innere Widerstände erkennen und Ressourcen stärken
- Selbstführung, Klarheit und Entscheidungsfähigkeit ausbauen
- Stress regulieren und emotional stabil bleiben
- Persönliche Roadmap für die nächsten Monate entwickeln

Weitere Themen und Details im Innenteil ►

Referentin



Dr. Anne Zuse
CEO, Founder, Coach und Trainer
Luminaria Life GmbH, Cham
Schweiz

Tag 1/2 – Verstehen und Stabilisieren

Modul 1

Psychologie von Veränderung und Übergängen

- Transition Cycle: emotionale Phasen und Dynamiken
- Typische Reaktionen auf Unsicherheit
- Eigene Muster und Trigger erkennen

Modul 2

Widerstände, Blockaden und innere Saboteure

- Glaubenssätze, Zweifel und Verunsicherung identifizieren
- Umgang mit Ambivalenz und Identitätsveränderung
- Tools zum Auflösen innerer Blockaden

Modul 3

Stabilität und Selbstkräftigung

- Emotionale Regulation und Nervensystem-Reset
- Achtsamkeits- und Körperübungen für Klarheit
- Ressourcen-Mapping: Stärken, Unterstützung, Anker

Tag 3/4 – Klären, Entscheiden und Neu Ausrichten

Modul 4

Zielklarheit und Neuausrichtung

- Werte- und Purpose-Reflexion
- Prioritäten neu bewerten und »Alignment« prüfen
- Zukunftsbild und Vision entwickeln

Modul 5

Entscheidungsstärke und Zuversicht

- Entscheidungen treffen trotz Unsicherheit
- Entscheidungsmodelle, die Blockaden reduzieren
- Tool: Decision Reset + Confidence Boosters

Modul 6

Integration und Navigation Roadmap

- Persönlicher 8-Wochen-Fahrplan
- Peer-Coaching-Element zur Vertiefung
- Abschlussreflexion und Transfer ins Arbeitsumfeld



Seminarziel

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von permanentem Wandel – neue Strukturen, wechselnde Rollenprofile, steigende Anforderungen und globale Veränderungen. Das fordert Menschen emotional wie mental heraus. Unklarheit, Überforderung oder Angst vor Fehlern führen häufig zu Rückzug, Leistungsabfall und innerer Kündigung – oft lange bevor es sichtbar wird.

Dieses Seminar befähigt Teilnehmende, Veränderungen souverän zu meistern und in anspruchsvollen Phasen arbeitsfähig, fokussiert und engagiert zu bleiben. Sie lernen, Stressreaktionen früh zu erkennen, innere Stabilität aufzubauen und Entscheidungen aus Klarheit – statt aus Druck – zu treffen. Sie entwickeln Selbstführungs-kompetenz, die Orientierung schafft, Zuversicht stärkt und den eigenen Einflussbereich bewusst erweitert.

Für Organisationen entsteht konkreter Mehrwert:

- Höhere Leistungsfähigkeit und Fokus während Veränderungsprozessen
- Mehr psychologische Sicherheit und Vertrauen im Team
- Bessere Mitarbeiterbindung statt Wissensverlust
- Weniger Stress, Überforderung und Ausfallrisiken
- Konstruktive Veränderungskultur statt verdecktem Widerstand

Wissenswert

Zielgruppe

Für Mitarbeitende und Führungskräfte in Organisationen, die Veränderungen aktiv meistern möchten – insbesondere:

- Führungskräfte, Projektleiter*innen und Projektleiter sowie High-Potential-Talente
- Mitarbeitende in neuen Rollen oder Aufgabenbereichen
- Teams, die von Reorganisation, Umstrukturierungen oder Fusionen betroffen sind
- Mitarbeitende, die sich beruflich neu orientieren
- Professionals nach Rollenwechseln, Lebensumbrüchen oder beruflichen Pausen

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

- bleiben handlungsfähig und fokussiert – trotz Unsicherheit
- reduzieren Stress, Überforderung und emotionalen Druck
- steigern Selbstführung und innere Entscheidungsstärke
- behalten Motivation und Orientierung in Veränderungsphasen
- erhalten konkrete Tools für Alltag und Arbeitskontext
- gehen mit Ihrer persönlichen Übergangs-Roadmap zurück in den Job

Unsere Referentin



Dr. Anne Zuse

CEO, Founder, Coach und Trainer
Luminaria Life GmbH, Cham, Schweiz

Anne ist Leadership- und Resilienz-Coach, Mental Well-Being Trainerin und Career Growth Specialist mit über 25 Jahren Erfahrung in der internationalen Pharma- und Gesundheitsbranche. Sie unterstützt High-Performer und Organisationen dabei, mentale Stärke aufzubauen, Stress zu regulieren und nachhaltige, gesunde Leistung zu entwickeln. Als Gründerin von Luminaria Life kombiniert sie wissenschaftlich fundierte Methoden mit empathischer Praxisnähe und begleitet Menschen durch Leadership-, Karriere- und Übergangsphasen – damit sie mit Klarheit, Vertrauen und Balance wachsen können.

Profiling, Psychologie und Sprache wirksam einsetzen
24. März 2026, Online-Veranstaltung

Verträge in der Pharmakovigilanz
26. März 2026, Online-Veranstaltung

Pharmacovigilance in Clinical Trials:
A European and DACH Perspective
24. April 2026, Online-Veranstaltung

Beyond the Risk Management Plan
14. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Pharmacovigilance Agreements
28. Juli 2026, Online-Veranstaltung

Was nicht im Risk Management Plan steht
10. November 2026, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns
online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

Zusätzliche Informationen

Fragen zu diesen Schulungen oder unserem gesamten
Seminar-Programm beantworte ich Ihnen sehr gerne.



Dr. Marion Müller
Telefon 06221/65033-28
m.mueller@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Veränderungen souverän gestalten – mit
innerer Klarheit, Stabilität und Selbstführung

Name
Vorname
Position
Firma
Straße /Nr.
PLZ / Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

09./11. und 16./18. November 2026
9:00–13:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 11 PK703 W

Teilnahmegebühr

€ 1790,– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am
Online-Seminar sowie die Präsentation
als PDF-Datei.
Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie
ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an
der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen
Geschäftsbedingungen
(Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen
auf Wunsch gerne zusenden.
Diese können Sie jederzeit auch
auf unserer Website einsehen:
www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von
uns eine E-Mail mit einem Link,
über den Sie sich direkt in die Online-
Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig,
ein Programm herunterzuladen.
Sie können am Seminar direkt per Zoom
im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera
können Sie jederzeit Fragen stellen und
mit den Referierenden und weiteren
Teilnehmenden diskutieren. Alternativ
steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de