

Entwicklung für Führungskräfte, Teams und Organisationen 2027

MENSCHLICH WIRKSAM FÜHREN

Führungskräfte stehen heute unter hohem Leistungsdruck und müssen zugleich auf KI, zunehmende Komplexität und die grundlegend veränderten Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden reagieren. Je mehr KI fachliche und kognitive Aufgaben übernimmt, desto wichtiger werden Fähigkeiten, die nicht automatisierbar sind: Selbstwahrnehmung, Beziehungskompetenz, Mitgefühl, Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit, Vertrauen zu fördern.

Meine Seminare und Entwicklungsformate unterstützen Führungskräfte, Teams und Organisationen dabei, auch unter Druck präsent, handlungsfähig und menschlich wirksam zu bleiben.

Angebotslandkarte

Selbstführung

Selbstwahrnehmung
Emotionale Stabilität
Regeneration & Selbstfürsorge
Handlungsfähigkeit

Beziehungskompetenz

Präsenz & Resonanz
Verbundenheit & Zugehörigkeit
Wertschätzung
Grenzen setzen

Team- und Führungskultur

Psychologische Sicherheit
Vertrauen & Kooperation
Verantwortungsfähigkeit
Mindful & Compassionate Leadership



Ulrike Zika, MSc

**Trainerin und
Entwicklungsbegleiterin für
Selbstführung,
Beziehungskompetenz und
Compassionate Leadership**

Langjährige Erfahrung im Bildungs- und Trainingsbereich, in der Gesundheitsförderung, sowie im Sozialwesen

MSc Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

Mindful Self-Compassion - Teacher nach Germer & Neff

Dipl. Sozialarbeiterin
Dipl. Sozialpädagogin

Autorin von mehr als 20 Büchern

Wie Entwicklung gelingt

Vom Verstehen zum bewussten Handeln

Ein zeitgemäßes Führungsverständnis geht weit über Zielerreichung und Steuerung hinaus. Teams brauchen Orientierung, Vertrauen und Räume, in denen Unsicherheit, Fehler, Belastung und unterschiedliche Perspektiven Platz haben. Innere Stabilität, Beziehungsfähigkeit und die Balance von Menschlichkeit und Klarheit sind dabei zentrale Kompetenzen der Führungskraft.

Diese Kompetenzen wachsen durch Erfahrung, Reflexion und Anwendung im Alltag. Dafür schaffen meine Impulse, Seminare und längerfristigen Entwicklungsformate einen geschützten und praxisnahen Rahmen.

Impuls & Inspiration

Keynote, Webinare oder Kurzworkshop für interne Lernformate oder Leadership Days.

Kompetenzaufbau

Tagesseminare und mehrteilige Lernformate für Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit.

Prozess

Modulare Begleitung mit Transferaufgaben, Follow-up und nachhaltiger Verankerung.

So arbeite ich

Wissenschaftlich fundiert. Praxisnah. Erfahrungsorientiert.

Aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie, Führungsforschung und Achtsamkeitsforschung bilden die Grundlage meiner Arbeit. Ebenso wichtig sind die Erfahrungen und Fragestellungen der Teilnehmenden. Fachliche Impulse verbinde ich mit Selbstreflexion, kontemplativen Methoden, Dyaden, Lernexpeditionen, Austausch in der Gruppe und praxisnahen Übungen. So werden Wissen, Erfahrung und persönliche Erkenntnis miteinander verknüpft.

Zielgruppen auf einen Blick

Für Führungskräfte und Organisationen mit Verantwortung

Besonders geeignet für Bereichsleitungen, Abteilungsleitungen, Teamleitungen sowie Personen mit lateralen oder koordinierenden Führungsrollen.

Die Formate eignen sich für Unternehmen, öffentliche Organisationen, NGOs sowie Einrichtungen aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales.

Impulse für moderne Führung

Kompakte Formate von 2-3 Stunden für aktuelle Führungsfragen und konkrete Herausforderungen im Arbeitsalltag.

WEBINAR / KOMPAKT

Klar bleiben unter Druck Innere Stabilität in anspruchsvollen Situationen

Hohe Verantwortung, Zeitdruck und widersprüchliche Erwartungen gehören zum Führungsalltag. Das Webinar zeigt, wie Führungskräfte auch in belastenden Situationen präsent bleiben, ihre Reaktionen bewusst steuern und tragfähige Entscheidungen treffen können.

- Handlungsfähig unter Druck bleiben
- Perfektionismus und innere Antreiber
- Selbstmitgefühl als Ressource
- Regeneration und innere Stabilität

WEBINAR / KOMPAKT

Fokus statt Dauerstress Aufmerksamkeit bewusst lenken

Zwischen E-Mails, Meetings und ständiger Erreichbarkeit wird konzentriertes Arbeiten zur Herausforderung. Das Webinar vermittelt Strategien, um Aufmerksamkeit gezielter einzusetzen, mentale Belastung zu reduzieren und die eigene Energie sinnvoll einzuteilen.

- Aufmerksamkeit bewusst steuern
- Unterbrechungen wirksam begegnen
- Digitalen Stress reduzieren
- Energie gezielt einsetzen

WEBINAR / KOMPAKT

Psychologische Sicherheit im Team Vertrauen als Grundlage guter Zusammenarbeit

Teams arbeiten konstruktiver, wenn Menschen sich sicher fühlen, Fragen stellen, Unsicherheiten ansprechen und Verantwortung übernehmen können.

- Psychologische Sicherheit fördern
- Kommunikation und Teamklima
- Vertrauen, Fehlerkultur und Kooperation
- Umgang mit Unsicherheit

WEBINAR / KOMPAKT

Beziehung wirkt Warum Verbundenheit ein Erfolgsfaktor ist

Soziale Verbundenheit stärkt Vertrauen, Zusammenarbeit und Gesundheit. Führungskräfte können entscheidend dazu beitragen, dass Menschen sich zugehörig fühlen.

- Verbundenheit und Zugehörigkeit
- Beziehungen als Erfolgsfaktor
- Einsamkeit im Arbeitsleben
- Führung als Beziehungsaufgabe

Tagesseminare I

Führung in Beziehung

TAGESSEMINAR

Präsenz in Kommunikation und Führung Kommunikation, die Vertrauen stärkt

Führung zeigt sich in Gesprächen. Ob Menschen sich gehört, verstanden und ernst genommen fühlen, prägt Vertrauen, Zusammenarbeit und Motivation. Das Seminar stärkt Präsenz, Zuhörkompetenz und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen in Verbindung zu bleiben. Zentrale Themen dafür sind:

- Präsenz und Selbstwahrnehmung
- Zuhören, Resonanz und Klärung
- Schwierige Gespräche professionell führen
- Kommunikation unter Druck

TAGESSEMINAR

Compassion in der Führung Wenn Empathie nicht mehr reicht

Führungskräfte begleiten Menschen durch Belastungen, Konflikte und Veränderungen. Das Seminar zeigt, weshalb Empathie allein in belastenden Situationen an ihre Grenzen stoßen kann und wie Compassion hilft, Belastungen wahrzunehmen, ohne die eigene Handlungsfähigkeit zu verlieren.

- Empathie und Compassion unterscheiden
- Emotionale Ansteckung erkennen
- Verantwortung und Mitgefühl verbinden
- Compassion als Führungskompetenz

TAGESSEMINAR

Grenzen setzen - menschlich bleiben Verantwortung tragen, ohne auszubrennen

Wer Verantwortung trägt, braucht die Fähigkeit, auch gut für sich selbst zu sorgen. Das Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, Verantwortung wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- Umgang mit Harmonieorientierung und Schuldgefühlen
- Klar und wertschätzend kommunizieren
- Verantwortung teilen und Grenzen setzen

Praxisnutzen

Die Qualität von Beziehungen in Organisationen beeinflusst, wie Menschen zusammenarbeiten, Verantwortung übernehmen, Leistung sichern und mit Belastungen umgehen. Im Mittelpunkt stehen dabei folgende Kompetenzen:

- Beziehungen und Zusammenarbeit stärken
- Verantwortung bewusst wahrnehmen und teilen
- Konflikte und Belastungen konstruktiv gestalten
- Einzelne und das Ganze im Blick behalten
- Vertrauen und Verlässlichkeit stärken

Tagesseminare II

Emotionale Stabilität, Vielfalt und Zusammenarbeit

TAGESSEMINAR

Die emotionale Seite von Führung Selbstregulation und wirksame Zusammenarbeit

Gefühle beeinflussen Entscheidungen, Beziehungen und Zusammenarbeit. Wer sie wahrnimmt und versteht, kann bewusster reagieren, klarer entscheiden und Konflikte konstruktiv gestalten.

- Funktionen und Botschaften von Gefühlen
- Emotionale Ansteckung und Co-Regulation
- Ressourcen und Stärken aktivieren
- Bedürfnisse erkennen

TAGESSEMINAR

Vielfalt als Ressource nutzen Perspektivenvielfalt und Kooperation stärken

Unterschiedliche Erfahrungen, Lebensweisen, Werte und Sichtweisen prägen Teams. Das Seminar zeigt, wie Führungskräfte vielfältige Perspektiven und Kompetenzen konstruktiv nutzen, Vertrauen und Kooperation fördern und ein Klima von Fairness und Zugehörigkeit stärken können.

- Eigene Sichtweisen und blinde Flecken
- Vielfalt als Stärke im Team
- Vertrauen und psychologische Sicherheit
- Zusammenarbeit in heterogenen Teams

TEAMTAG

Teamkultur bewusst gestalten Vertrauen, Zusammenarbeit und psychologische Sicherheit

Teamkultur zeigt sich in Kommunikation, Verantwortungsübernahme und Fehlerkultur. Der Teamtag unterstützt Teams dabei, Vertrauen, Zusammenarbeit und psychologische Sicherheit gezielt zu stärken.

- Offenheit, Vertrauen und psychologische Sicherheit
- Gemeinsame Werte
- Wertschätzung und Feedbackkultur
- Verbindliche Vereinbarungen treffen

Passend zur jeweiligen Situation

Ob Teamtag, Seminar oder Prozessbegleitung: Die Formate lassen sich auf Ihre aktuellen Herausforderungen und Entwicklungsziele abstimmen.

Leadership Programme

Führung wirksam entwickeln

2-3 TAGE / MODULAR

Mindful & Compassionate Leadership

Selbstführung, Beziehungskompetenz und psychologische Sicherheit

Organisationen entwickeln sich dann am besten, wenn Menschen mit ihren Fähigkeiten ebenso wie mit ihren Herausforderungen und Belastungen wahrgenommen werden. Wer sich selbst führen kann und aufmerksam wahrnimmt, was Mitarbeitende beschäftigt, kann glaubwürdig eine Kultur fördern, in der Verantwortungsfähigkeit, psychologische Sicherheit und Kooperation gedeihen. Unter solchen Bedingungen arbeiten Menschen engagiert und bleiben langfristig leistungsfähig. Studien und Best-Practice-Beispiele zeigen, dass Vertrauen, psychologische Sicherheit und gute Zusammenarbeit zudem Innovation, Lernfähigkeit und nachhaltigen Unternehmenserfolg fördern.

Modul 1: Selbstführung

- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Stressregulation und Selbstmitgefühl
- Eigene Reaktionsmuster verstehen

Modul 2: Beziehungskompetenz

- Präsenz und Zuhören
- Kommunikation und schwierige Gespräche
- Empathie und Compassion in der Führung

Modul 3: Führung & Kultur

- Compassionate Leadership
- Psychologische Sicherheit
- Vertrauen, Verantwortung und Teamkultur

Optional als Entwicklungsprozess

Zwischen den Modulen schaffen Transferaufgaben und Reflexionsformate Raum, um Erfahrungen zu reflektieren, neue Perspektiven zu erproben und den eigenen Führungsstil weiterzuentwickeln.

Zusammenarbeit & Kontakt

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem persönlichen Gespräch. So lernen wir einander kennen und gewinnen ein gemeinsames Verständnis dafür, wo Sie stehen, welche Entwicklungsziele Sie verfolgen und welche Herausforderungen Sie beschäftigen.

Bedarf klären

Zielgruppe, Anlass
und gewünschte
Wirkung präzisieren

Format wählen

Passende Seminar-
und Lernformate
kombinieren

Transfer sichern

Anwendung und
Reflexion im Alltag
verankern

Wirkung vertiefen

Bei Bedarf durch
Follow-up oder
weitere Formate
vertiefen

Ob Impuls, Seminar oder Entwicklungsprogramm: Gemeinsam entwickeln wir den Weg, der Ihre Organisation am besten unterstützt.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

www.ulrikezika.com | mail@ulrikezika.com | +43 676 6750500

