



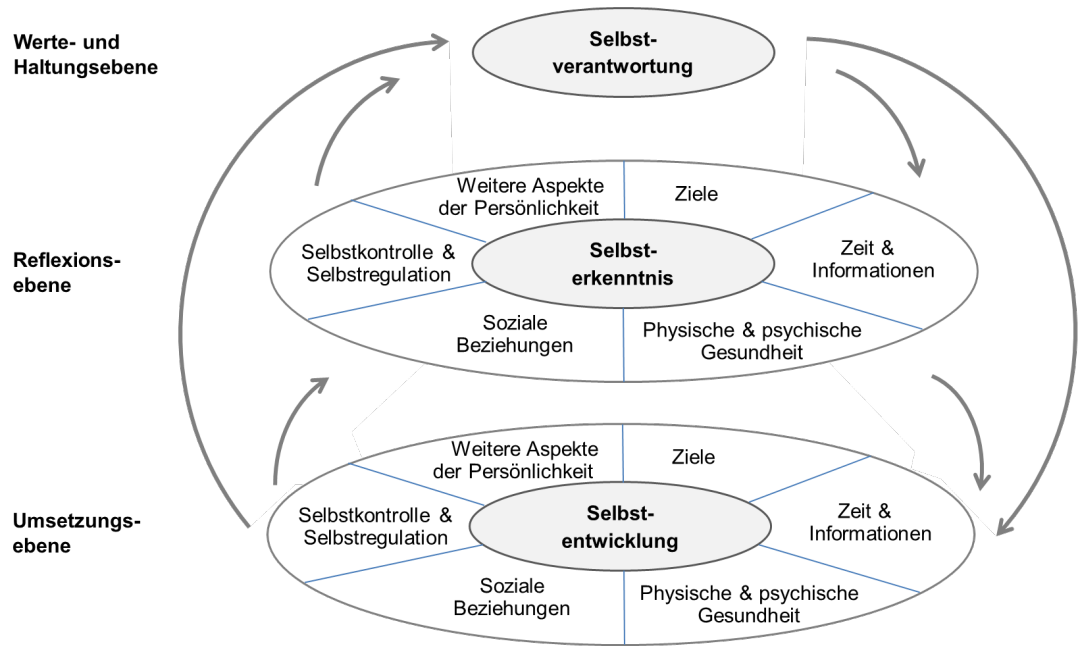
## CAS Self Leadership

Sich selbst und andere wirkungsvoll führen  
(vormals CAS Selbstmanagement)

Self Leadership ist eine Schlüsselkompetenz in einer Arbeitswelt, die von Dynamik, Komplexität und hoher Eigenverantwortung geprägt ist. Wer sich selbst bewusst führt, bleibt handlungsfähig, resilient und leistungsfähig - auch unter Druck und in Phasen des Wandels. Gleichzeitig bildet Self Leadership die Grundlage für wirksame Führung, tragfähige Zusammenarbeit und nachhaltige Entwicklung in Organisationen.

Die Teilnehmenden erweitern ihr Repertoire an zeitgemässen Methoden, Modellen und Praxisansätzen. Der CAS schafft Raum für Lernen, Experimentieren und Transfer. In praxisnahen, ko-kreativen Formaten werden individuelle Erkenntnisse mit organisationalen Fragestellungen verbunden. So entstehen konkrete Ansätze, um Selbstführung im Alltag zu leben, vorzuleben und in Organisationen nachhaltig zu verankern.

## Die Bausteine von Self Leadership



## Ziele

- Sie führen sich selbst bewusst, verantwortungsvoll und reflektiert – auch in anspruchsvollen und dynamischen Situationen.
- Sie stärken Ihre persönliche Leistungsfähigkeit, Resilienz und Energie, indem Sie mit Zielen, Ressourcen und Belastungen kompetent umgehen.
- Sie gestalten Veränderungsprozesse aktiv, indem Sie emotionale, kognitive und motivationale Dynamiken in der Selbstführung berücksichtigen.
- Sie entwickeln Ihre Berufs- und Lebensgestaltung weiter, orientiert an eigenen Stärken, Werten, Kompetenzen und Zukunftsbildern.
- Sie erweitern Ihr Führungsverständnis, indem Sie Selbstführung, Resilienz und Shared Leadership sinnvoll miteinander verbinden.
- Sie tragen Self Leadership in Teams und Organisationen, indem Sie Strukturen, Kultur und Zusammenarbeit so mitgestalten, dass Selbstverantwortung und Entwicklung möglich werden.

## Inhalt

### Modul 1:

#### Grundlegende Prinzipien wirksamer Selbstführung

Modul 1 legt das Fundament für Self Leadership als bewusste Haltung und zentrale persönliche Kompetenz. Die Teilnehmenden setzen sich mit den zentralen Bausteinen wirksamer Selbstführung auseinander und reflektieren, wie Werte, Emotionen, innere Muster und Aufmerksamkeit die eigene Selbststeuerung prägen. Veränderungen werden als psychologisch bedeutsame Prozesse verstanden und gezielt in die Selbstführung integriert. Achtsamkeit unterstützt dabei, Bewusstheit, Fokus und Selbstregulation im Alltag zu stärken und persönliche Entwicklungsziele klar auszurichten.

**Modul 2:****Gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in einer dynamischen Welt**

Modul 2 richtet den Blick auf Zielklarheit, Motivation und aktive Gestaltung in einer dynamischen Arbeits- und Lebenswelt. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell entwickeln die Teilnehmenden handlungswirksame Ziele und bauen eine tragfähige persönliche Motivationsbasis auf. Design-orientierte Ansätze eröffnen neue Perspektiven auf Arbeit, Laufbahn und Lebensgestaltung. Eigene Stärken, Talente, Werte und Interessen werden zu einem stimmigen Zukunftsbild verbunden und in konkrete, erprobte Schritte übersetzt.

**Modul 3:****Ressourcenmanagement – Schlüssel zu Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**

Modul 3 fokussiert auf den bewussten Umgang mit Energie, Belastung und Regeneration als Grundlage nachhaltiger Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmenden analysieren ihre persönliche Energiebilanz und erhalten wissenschaftlich fundierte Impulse zu Bewegung, Ernährung, Schlaf und Erholung. Ergänzend wird reflektiert, wie Produktivität, Fokus und Effizienz in einer dynamischen Arbeitswelt sinnvoll gestaltet werden können. Ziel ist es, ein persönliches Ressourcen- und Produktivitätssystem zu entwickeln, das Energie schützt und Wirksamkeit im Alltag stärkt.

**Modul 4:****Self Leadership, Resilienz und Führung – gemeinsam neu denken und handeln**

Modul 4 erweitert Self Leadership um eine kollektive und organisationale Perspektive. Die Teilnehmenden setzen sich mit Führung in herausfordernden Zeiten auseinander und reflektieren Resilienz als zentrales Gestaltungsfeld auf individueller, teambezogener und organisationaler Ebene. Shared Leadership wird als bewusste Erweiterung von Selbstführung verstanden, bei der Verantwortung, Entscheidungsfindung und Zusammenarbeit neu gedacht werden. Zukunftsbilder, Visionsarbeit und adaptive Führungsansätze schaffen Orientierung für vorausschauendes Handeln.

**Modul 5:****Self Leadership in Organisationen stärken**

Modul 5 verbindet individuelles Lernen mit organisationaler Wirkung. In ko-kreativen Lernformaten vertiefen die Teilnehmenden innovative Ansätze zur Stärkung von Selbstführungskompetenz in Organisationen. Eigene Fragestellungen werden in Experimenten aufgegriffen und im organisationalen Kontext erprobt. Impulse aus Wissenschaft und Praxis unterstützen dabei, Strukturen, Kultur und Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass Selbstverantwortung, Sinn und Entwicklung nachhaltig gefördert werden – als Basis für Leistungsfähigkeit und Resilienz.

<b>Zielpublikum</b>	Führungskräfte, Projektverantwortliche und Mitarbeitende aller Stufen, die ein berufliches und persönliches Interesse am Thema haben und ihre Selbstführungskompetenz bzw. diejenige von Menschen in der Organisation/im Team nachhaltig erweitern möchten.	
<b>Abschluss</b>	Der Abschluss entspricht 15 ECTS-Punkten gemäss European Credit Transfer System (450 Stunden) und trägt den Titel CAS Certificate of Advanced Studies FHNW in Self Leadership.  Dafür vorausgesetzt werden: a. Ausreichende Präsenz an den Kurstagen gemäss Absenzen Regelung b. Nachweis über Literaturstudium (Einzelarbeit): Lesen und Reflexion von drei selbstgewählten Büchern aus dem Themenbereich «Selbstführung», Erstellen eines Reflexionsberichts (4 Seiten) c. Ko-Kreationswerkstatt 1: Aktive Mitarbeit in einer Fokusgruppe, selbstorganisierte Gestaltung von 1½ Kurstagen d. Reflexion der persönlichen «Learning Journey», Präsentation von ausgewählten Erkenntnissen am Abschlusstag  Dieser CAS ist Teil des modularen MAS «Leadership und Change Management»	
<b>Daten</b>	Nächster Start 23. September 2026	
<b>Ort</b>	Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Wirtschaft Riggenbachstrasse 16 4600 Olten	
<b>Kosten</b>	<b>CHF 9 800 für den gesamten CAS</b> , darin enthalten sind 18 Kurstage, fachbezogenes Experten-Coaching im Rahmen der Ko-Kreationswerkstatt 1, Unterlagen, Lernboxen, Prüfungsnachweis, Teilnahmebestätigung Grundkurs Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) <sup>®</sup> , Herzratenvariabilitätsmessung (72 Std., inkl. Auswertungsbericht).	
<b>Programmleitung</b>	Prof. Dr. Anita Graf anita.graf@fhnw.ch	T +41 62 957 22 85
<b>Koordination</b>	Christine Schibler christine.schibler@fhnw.ch	T +41 62 957 20 87

**Dozierende****Prof. Dr. Anita Graf**

Dozentin für Human Resource Management an der Hochschule für Wirtschaft FHNW, Institut für Personalmanagement und Organisation, Olten.  
Schwerpunkte: Strategische und lebenszyklusorientierte Personalentwicklung, Self Leadership auf Ebene Individuum, Team, Organisation

**Ursula Jucker**

Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung mit Schwerpunkt Führung, currents&tides, Basel

**Daniela Landau**

Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung, Coach, Landau Consulting, Zürich

**Kathrin Linkner**

Stv. Leiterin Medbase Fit im Job, Seminar- und Projektleiterin, Master in Ernährungswissenschaft und Master in Prävention und Gesundheit, CAS Human Capital & Leadership, Winterthur

**Marina Prins**

Coach für Bewusstseinsbildung und Persönlichkeitsentwicklung, Psychologin FSP, Rheinfelden (DE)

**Dr. Beate Schulze**

Coach, Trainerin, Organisationsentwicklerin, Art of Participatory Leadership-Praktikerin, Inhaberin von Schulze Resource Consulting, Zürich und Genf

**Dr. Julia Weber**

ZRM-Ausbildungstrainerin, Geschäftsführerin ISMZ GmbH, Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich

**Fach-Coachs****Prof. Dr. Andreas Krause**

Experte für betriebliches und schulisches Gesundheitsmanagement, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW, Institut Mensch in komplexen Systemen, Olten

**Prof. Christine Kuhn**

Expertin für Positive Psychologie, Mindfulness und Internationales Human Resource Management, Hochschule für Wirtschaft, Institut für Personalmanagement und Organisation, Olten

**Dr. Dirk Osmetz**

Partner, Musterbrecher Managementberater Osmetz + Kaduk Partnerschaft, Taufkirchen

**Dr. Beate Schulze**

Coach, Trainerin, Organisationsentwicklerin, Art of Participatory Leadership-Praktikerin, Inhaberin von Schulze Resource Consulting, Zürich und Genf