



SEMINARTITEL	SEMINARZEITRAUM	BILDUNGSZIEL
<p>Ganzheitliches Stressmanagement für mehr Resilienz im Berufsalltag</p>	<p>26. September - 02. Oktober 2025</p>	<p>Ziel der Bildungsreise ist es, einen gesunden und ganzheitlichen Umgang mit Stress, Konflikten und herausfordernden Situationen im Einzel- und Gruppenkontext für den Berufsalltag zu entwickeln. Teilnehmende erlernen einerseits individuelle Stressbewältigungsmechanismen und darüber hinaus entwickeln sie ein Verständnis für die Relevanz von funktionsfähigen Teams für ein gesundes Arbeitsumfeld.</p>

TAG 1 - FREITAG

ZEITLICHER ABLAUF/ INHALT	KOMPETENZERWARTUNG
<p>9:00-10:30 UHR: PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE IM TENNIS & ÜBERTRAG AUF DEN ARBEITSKONTEXT</p>	<p>Teilnehmende können verschiedene psychologische Fähigkeiten von Tennis, wie Kampfgeist, Disziplin, Umgang mit Rückschlägen und Durchhaltevermögen, reflektieren und auf den eigenen beruflichen Kontext anwenden.</p>
<p>10:45-12:15 UHR: EINFÜHRUNG STRESS</p>	<p>Teilnehmende entwickeln ein Verständnis für die Bedeutung, Wirkweise und Arten von Stress und wie sich Stress auf verschiedenen Ebenen manifestieren und auswirken kann.</p>
<p>13:15-14:00 UHR: BEDÜRFNISSE</p>	<p>Teilnehmende sind in der Lage, ihre grundsätzlichen Bedürfnisse, angelehnt an das Riemann-Thomann-Modell, zu identifizieren und zu kommunizieren und verstehen, dass diese in einem Arbeitsteam zu Spannungen und Stress führen können.</p>
<p>14:00-14:45 UHR: INNERE ANTEILE</p>	<p>Teilnehmende können mithilfe eines psychologischen Modells (Inneres Team von Schulz von Thun) persönliche Anteile identifizieren und als Ressource für den Berufsalltag nutzen.</p>
<p>15:00-16:30 UHR: EINSTIEG TEAMENTWICKLUNGSPHASEN</p>	<p>Lernende verstehen, dass es unterschiedliche Teamentwicklungsphasen (nach Tuckman) in Arbeitsteams gibt, welche potenziell Stress und Konflikte auslösen können. Außerdem lernen die Teilnehmenden, dass Stress immer in einen systemischen Kontext eingebettet ist.</p>



TAG 2 - MONTAG

ZEITLICHER ABLAUF/ INHALT	KOMPETENZERWARTUNG
9:00-10:30 UHR: (UNTERNEHMENS)KULTUR UND KONFLIKTPOTENZIALE	Die Lernenden beschäftigen sich mit psychologischen Grundlagen von Kultur in Unternehmen (angelehnt an das Kulturmodell von Edward Schein) und können mögliche Konfliktpotenziale und Stressquellen identifizieren, die damit verbunden sind.
10:45-12:15 UHR: VERTIEFUNG TEAMENTWICKLUNGSPHASEN	Teilnehmende entwickeln ein tieferes Verständnis für die einzelnen Entwicklungsphasen innerhalb eines Teams (Forming, Storming, Norming, Performing) und verstehen, in welcher Phase sie sich im eigenen beruflichen Kontext befinden. Außerdem können sie nachvollziehen und erläutern, welche Stressquellen in den einzelnen Phasen entstehen können.
13:15-14:45 UHR: ROLLEN IN TEAMS	Teilnehmende sind in der Lage, ihre typische Rolle in einem Team zu verstehen und damit verbundene Konfliktpotenziale und Stressquellen zu identifizieren. Weiterhin besteht die Möglichkeit, anhand einer Rollenlandkarte ihre derzeitigen Arbeitsbeziehungen zu visualisieren und zu analysieren, um anschließend Umgangsformen mit möglichen bestehenden Konflikten zu finden.
15:00-16:30 UHR: (SELBST)-FÜHRUNG & KOMMUNIKATION	Teilnehmende können anhand der Machtbasentheorie verstehen, welche Formen von Führung es gibt, um im Arbeitskontext wirksam zu handeln und Überforderung entgegenzuwirken. Außerdem lernen sie anhand von psychologisch fundierten Körperübungen und dem Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun, wie eine gelungene Kommunikation in Arbeitsteams zu weniger Konflikten und Stress führen kann.

TAG 3 - DIENSTAG

ZEITLICHER ABLAUF/ INHALT	KOMPETENZERWARTUNG
<p>9:00-10:30 UHR: WIRKUNG VON MEDITATION</p>	<p>Die Lernenden eignen sich die theoretische Grundlage, Herkunft und medizinische Wirkung von Meditation an.</p>
<p>10:45-12:15 UHR: WIRKUNG VON VIPASSANA, PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT</p>	<p>Die Teilnehmenden verstehen die psychologische, physiologische und spirituelle Herleitung von der Vipassana-Meditation und sind durch eine praktische Übung mit Anleitung und anschließender Reflexion in der Lage, sie in ihren Berufsalltag für weniger Stressempfinden zu integrieren.</p>
<p>13:15-14:45 UHR: WIRKUNG DER WIM HOF ATEMMEHODE, PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT</p>	<p>Die Lernenden setzen sich intensiv mit dem Ursprung, der Theorie, der medizinischen und psychologischen Wirkweise von der Wim Hof Atemmethode auseinander, verstehen den Nutzen für das persönliche Stressmanagement und können diese mithilfe einer angeleiteten Übung in ihren Alltag integrieren.</p>
<p>15:00-16:30 UHR: VISUALISIERUNGSTECHNIKEN</p>	<p>Teilnehmende lernen die Herkunft, Bedeutung und Relevanz von psychologischen Visualisierungstechniken für den Abbau von Stress kennen (Mentales Training nach Eberspächer, VAKOG-Methode, State of Excellence). Außerdem haben sie die Möglichkeit, ausgewählte Methoden angeleitet zu üben, um diese in den Arbeitsalltag zu integrieren.</p>

TAG 4 - MITTWOCH

ZEITLICHER ABLAUF/ INHALT	KOMPETENZERWARTUNG
<p>9:00-10:30UHR: SINNFINDUNG IM BERUFLICHEN KONTEXT (GOLDEN CIRCLE NACH SIMON SINEK)</p>	<p>Die Teilnehmenden lernen die verschiedenen Ebenen des Golden Circle-Modells kennen und entwickeln daraus ein Verständnis für psychologische Faktoren, die gegeben sein müssen, damit Arbeit als sinnvoll erlebt wird. Außerdem entwickeln sie ein Verständnis für den Zusammenhang von Sinnhaftigkeit und Stress. Weiterhin lernen sie konkrete Schritte kennen, um Sinnhaftigkeit auf allen Ebenen ihres Arbeitsalltages zu integrieren und dem Erleben von Stress entgegenzuwirken.</p>
<p>10:45-12:15 UHR: WERTE FÜR MEHR KLARHEIT IM BERUF</p>	<p>Die Lernenden setzen sich mit der Funktion und Relevanz von Werten für den beruflichen und privaten Kontext auseinander und machen einen persönlichen Wertetest, um ihre eigenen Werte herauszuarbeiten. Außerdem entwickeln die Teilnehmenden ein Verständnis für die Essenz und für das Konfliktpotenzial von Teamwerten für das Erleben von Stress am Arbeitsplatz.</p>
<p>13:15-14:00 UHR: GLAUBENSSÄTZE</p>	<p>Teilnehmende entwickeln ein Verständnis für dysfunktionale Glaubenssätze, die sie in sich verankert haben. Hierfür lernen sie das psychologische Modell des inneren Kindes kennen. Mithilfe einer anschließenden praktischen Übung entwickeln Teilnehmende die Fähigkeit, ihre Glaubenssätze zu externalisieren und umzuformulieren.</p>
<p>14:00-14:45 UHR: STRESS UND KRISEN</p>	<p>Teilnehmende lernen die Bedeutung von Krisen aus psychologischer Perspektive kennen und können die Entstehung, den typischen Verlauf und die Arten von Krisen nachvollziehen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, anhand eines Zeitstrahls einschneidende Lebensereignisse im beruflichen Kontext und darüber hinaus aufzuzeichnen und Ressourcen herauszuarbeiten, die ihnen dabei geholfen haben, Krisen zu überwinden.</p>
<p>15:00-16:30 UHR: RESILIENZ UND RESSOURCEN</p>	<p>Lernende verstehen die Bedeutung der Resilienz für den beruflichen und privaten Kontext. Außerdem werden wissenschaftlich fundierte Resilienzfaktoren vorgestellt. Daraus werden individuelle Ressourcen abgeleitet.</p>

TAG 5 - DONNERSTAG

ZEITLICHER ABLAUF/ INHALT	KOMPETENZERWARTUNG
<p>9:00-10:30 UHR: ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN</p>	<p>Teilnehmende lernen, was Entscheidungen aus psychologischer Sicht sind. Weiterhin entwickeln sie ein Verständnis dafür, dass Entscheidungen treffen eine wesentliche Fähigkeit ist, um Stress zu reduzieren. Außerdem lernen sie verschiedene wissenschaftlich fundierte Methoden kennen, um Entscheidungen zu treffen (Tetralemma, Tipping Point) und können diese praktisch anwenden.</p>
<p>10:45-12:15 UHR: ZUKUNFTSVISION UND ZIELE</p>	<p>Die Lernenden setzen sich mit der Funktion und Relevanz von Zukunftsvisionen und Zielen auseinander. Hierbei lernen sie die Definition und Arten von Zielen kennen und können diese in einem nächsten Schritt auf ihren individuellen Arbeitskontext anwenden. In dem Zusammenhang entwickeln die Lernenden ein Verständnis für die Essenz von Visionen und Zielen für ein vermindertes Stresserleben.</p>
<p>13:15-16:30 UHR: FEEDBACK GEBEN</p>	<p>Teilnehmende lernen effiziente Arten und Weisen kennen, um in einem Arbeitsteam Feedback zu geben. In diesem Zusammenhang entwickeln sie ein Verständnis dafür, dass konstruktives Feedback geben und ein vermindertes Erleben von Stress eng miteinander verbunden sind. In einer praktischen Feedback-Übung erhalten sie wertvolles Feedback für die eigene Weiterentwicklung von anderen Seminarteilnehmenden.</p>

ZEITPLAN - FREITAG - DONNERSTAG

ZEITPLAN

9:00-10:30	SEMINAR
10:30-10:45	PAUSE
10:45-12:15	SEMINAR
12:15-13:15	MITTAGSPAUSE
13:15-14:45	SEMINAR
14:45-15:00	PAUSE
15:00-16:30	SEMINAR