

Resilienztraining – Stärke dich für deinen Berufsalltag

Mit Yoga, Selbstfürsorge und Achtsamkeit den individuellen Herausforderungen begegnen

Ablaufplan der Seminarwoche

5 Seminartage · 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (30 Zeitstunden) · gesellschaftspolitischer Anteil an jedem Tag · Seminarleitung: Carmen Salz

Montag

11:00 – 12:30	Ankommen, Grundlagen und Einführung ins Seminarthema – Begrüßung, Kennenlernrunde und Erwartungen an die Woche – Einführung in Resilienz als Thema des Bildungsurlaubs – Gesellschaftl. Anteil: physische, mentale und soziale Stressoren im Arbeitsleben – Zeitdruck, Über- und Unterforderung, Konflikte, Herausforderungen im Berufsalltag
13:30 – 15:45 16:00 – 17:30	Stress verstehen, messen und regulieren – Körperliche Messgrößen: Herzratenvariabilität, VNS-Analyse, Cortisolspiegel – Stresstyp-Analyse und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung im Arbeitsumfeld – Mentale und körperliche Resilienztechniken: Achtsamkeit, Grenzen wahrnehmen, Selbstfürsorge-Buch, bewusstes Gehen – Yogapraxis: Yin Yoga, Fasziendehnung, Neurogenes Zittern und yogische Vollatmung
19:30 – 20:15	Regulation des Nervensystem am Abend nach einem anstrengenden Arbeitsalltags – Progressive Muskelentspannung für erholsamen, resilienzfördernden Schlaf – Erfahrungsaustausch und Feedback zum Tag

Dienstag

09:15 – 10:45 11:00 – 12:30	Selbstwirksamkeit und innere Antreiber – Einstimmung: sanfter Morning Flow im Takt der Bauchatmung – Gesellschaftl. Anteil: persönliches Stressbarometer erstellen und auswerten; Stresstagebuch, Apps und Herzfrequenzvariabilität – Innere Antreiber als Stressverstärker: „Ich muss perfekt sein“, „Ich muss alles kontrollieren“ – Grenzen setzen, eigene Ressourcen schützen, Naturerleben in der Gruppe
13:30 – 16:00	Präsenz, innere Balance und Naturerleben – Yogapraxis: erdende und stabilisierende Übungen, visuelle Meditation „Mein persönlicher Kraftort“ – Stressregulation durch Naturerleben: Achtsamkeitsübungen und wahrnehmungsorientierte Gehmeditation – Reflexion: Körperwahrnehmung und Sensibilisierung aller Sinne
19:30 – 20:15	Regulation des Nervensystems nach anstrengenden Meetings: Yoga Nidra – Gedankenkarussell aussteigen zur Förderung eines erholsamen Schlafs – Erfahrungsaustausch und Feedback zum Tag

Mittwoch

09:15 – 10:45 11:00 – 12:30	Nervensystem verstehen und das eigene Toleranzfenster – Einstimmung: Atempraxis „Bhramari“ und sanfte Übungen für die Halswirbelsäule – Gesellschaftl. Anteil: Vagusnerv, Sympathikus und Parasympathikus; Atemtechniken, Regeneration und soziale Bindungen als Schlüssel – „Window of Tolerance“: Wie groß ist mein Toleranzfenster – und was stärkt es im Alltag? – Achtsamkeits- und Abgrenzungsübung, Austausch über Lösungsansätze
--------------------------------	---

13:30 – 16:00	Optimismus als Resilienzfaktor und Yoga in der Natur – Dankbarkeitstagebuch, Gedanken-Check, Fokus auf das Gelingende und positive Zukunftsvisionen – Partnerarbeit: die persönliche Heldenreise als Muster der Entwicklung – Yogapraxis in der Natur: Atmung, Bewegung und Leichtigkeit
19:30 – 20:15	Entspannung am Abend: Body Scan – Tipps für gesunden Schlaf aus Kräuterheilkunde und Ayurveda, Einschlafrituale – Erfahrungsaustausch und Feedback zum Tag

Donnerstag

09:15 – 10:45 11:00 – 12:30	Konflikte, Kritik und gesunde Denkmuster – Einstimmung: herzöffnende Flows und Boxatmung als Stressregulatoren – Gesellschaftl. Anteil: Konflikte und Kritik in der Gesellschaft und ihre Folgen; Rollenspiel zu Ausdruck und Deeskalation – Resilienz und Neuroplastizität: wie Erfahrung und Übung das Gehirn verändern – Gesunde Denkmuster wiederholen, Affirmationen im Alltag etablieren
13:30 – 16:00	Kommunikation als Resilienzwerkzeug – Die Macht der Sprache und die Grundlagen gewaltfreier Kommunikation – Partnerarbeit: Kränkungen vermeiden, positiven Umgang im Arbeitsalltag fördern – Yogapraxis: sanftes Hatha Yoga – Anspannung und Entspannung im Wechsel
19:30 – 20:15	Vagusnerv aktivieren, nach einem intensiven Arbeitsalltag: Dru Yoga – Energy Block Release – Das Nervensystem beruhigen und erholsamen Schlaf kultivieren – Erfahrungsaustausch und Feedback zum Tag

Freitag

09:15 – 10:45 11:00 – 12:30	Mein Resilienzkofter und Yoga für den Arbeitsplatz – Stuhl- und Pausenyoga: Übungen, die am Arbeitsplatz funktionieren – Gesellschaftl. Anteil: Wie bleibt der Resilienzkofter gefüllt und das Toleranzfenster offen und weit? – Yogapraxis: Zentrierung, Aufrichtung und Gleichgewicht, visuelle Meditation „Kerzenmeditation“
13:15 – 16:15	Transfer in den Berufsalltag, Abschluss und Ausblick – Präsentation des Resilienzkofters aus der Kleingruppenarbeit – Kleine Rituale, Atemübungen und Ruheinseln verankern, persönlichen Zeitplan erarbeiten – Was nehme ich aus dem Bildungsurlaub für meinen (Berufs-)Alltag mit? Feedback und Seminauswertung

Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet – und warum?

Ständige Erreichbarkeit, Termindruck, Konflikte, das Gefühl, nie fertig zu werden – der moderne Berufsalltag hinterlässt Spuren. Wer dauerhaft unter Anspannung steht, verliert Konzentration, Gelassenheit und Energie. Resilienz – die innere Widerstandskraft – lässt sich jedoch gezielt aufbauen: durch Wissen über Stress, bewusste Atmung, Yoga, Achtsamkeit und gelebte Selbstfürsorge.

Angesprochen sind

- Berufstätige aller Branchen, die ihre eigenen Stressmuster verstehen und ihnen wirksam begegnen möchten
- Beschäftigte in fordernden oder stark getakteten Arbeitsfeldern, die Selbstfürsorge als verlässliche Ressource für den Berufsalltag nutzen wollen
- alle, die sich einen eigenen „Resilienzkofter“ aus Atem-, Yoga- und Achtsamkeitstechniken für den Alltag aufbauen möchten

Warum gerade dieses Seminar?

Die Woche verbindet fundiertes Verständnis darüber, wie Stress entsteht und auf Körper und Nervensystem wirkt, mit erprobter Praxis: Yoga, Meditation, Atemtechniken und Entspannungsverfahren werden nicht nur erklärt, sondern über fünf Tage hinweg eingeübt, reflektiert und auf den eigenen Berufsalltag übertragen. Ein gesellschaftspolitischer Anteil weitet dabei täglich den Blick: Wie prägen Leistungsdenken, innere Antreiber, Konfliktkultur und ständige Erreichbarkeit unseren Umgang mit Belastung – und was lässt sich daran gemeinsam verändern?

Voraussetzungen

Keine. Yoga-, Meditations- oder Entspannungskenntnisse sind nicht erforderlich – alle Übungen werden angeleitet und lassen sich an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Mitzubringen sind lediglich Offenheit, bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich eine Woche lang bewusst mit der eigenen Stressregulation auseinanderzusetzen.

Lerninhalte im Überblick

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden ihre persönliche Resilienz nachhaltig stärken: Sie lernen, Stress zu verstehen und zu messen, Belastungssignale früh zu erkennen, ihr Nervensystem gezielt zu regulieren und mit Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge gelassener durch den Berufsalltag zu gehen.

Wissensvermittlung, angeleitete Praxis und gemeinsame Reflexion sind dabei didaktisch eng miteinander verbunden: Jedes Thema wird zunächst eingeordnet, dann geübt und anschließend auf die eigene berufliche Situation bezogen.

Am Ende der Woche haben Sie gelernt:

- Stress und seine körperlichen wie mentalen Auslöser zu verstehen und mit geeigneten Methoden einzuordnen;
- das autonome Nervensystem zu kennen und über Atem, Yoga und Entspannungsverfahren gezielt zu beruhigen;
- das eigene Toleranzfenster („Window of Tolerance“) einzuschätzen und im Alltag zu erweitern;
- innere Antreiber wie „Ich muss perfekt sein“ zu erkennen und bewusster mit ihnen umzugehen;
- Grenzen wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und Konflikte deeskalierend zu führen;
- Selbstfürsorge, Optimismus und Naturerleben als tragfähige Ressourcen zu nutzen;
- konkrete Übungen und Rituale als persönlichen „Resilienzkoffer“ dauerhaft in den Berufsalltag zu integrieren.

Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Bildungsurlaub ist eine der wirtschaftlichsten Formen der Personalentwicklung: Die Kosten der Weiterbildung tragen Ihre Beschäftigten selbst – Sie stellen die Arbeitszeit frei. Der Nutzen fließt direkt in Ihren Betrieb zurück.

Ihre Mitarbeitenden lernen, körperliche und mentale Belastungssignale früh zu erkennen und aktiv gegenzusteuern – bevor aus dauerhafter Anspannung Konzentrationsverlust, Fehler oder längere Ausfälle werden. Sie kommen mit konkreten, sofort einsetzbaren Werkzeugen zurück: Atemtechniken für fordernde Situationen, kurze Yoga- und Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsplatz sowie Strategien zur bewussten Selbststeuerung.

Auch der gesellschaftspolitische Anteil der Woche wirkt in den Arbeitsalltag hinein: Ein bewussterer Umgang mit Leistungsdruck, inneren Antreibern, Kritik und Konflikten stärkt Selbstverantwortung, Kommunikation und ein gesünderes Miteinander im Team.

Was das für Ihr Unternehmen bedeutet

- Prävention statt Ausfall – Belastung wird früh erkannt und selbstständig reguliert, statt sich aufzustauen
- Handlungsfähigkeit unter Druck – ein reguliertes Nervensystem sorgt für Konzentration, Gelassenheit und Entscheidungsfähigkeit
- Gesundere Konfliktkultur – gewaltfreie Kommunikation und Deeskalation entlasten die Zusammenarbeit
- Selbstverantwortung statt Betreuungsbedarf – die Teilnehmenden entwickeln eigene Strategien und brauchen dafür keine dauerhafte externe Begleitung
- Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement – die Inhalte greifen genau die Themen auf, die auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung adressiert, ohne zusätzliches Budget
- Bindung und Arbeitgeberattraktivität – die unkomplizierte Gewährung von Bildungsurlaub wird als echte Wertschätzung wahrgenommen
- Nachhaltiger Transfer – kurze Atem-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen sind ohne Aufwand und Ausrüstung am Arbeitsplatz umsetzbar und wirken oft über die einzelne Person hinaus ins Team