



Stressbewältigung & Sinnorientierung – Mehr Energie im (Berufs-)Alltag

Mit Yoga, Qigong, Atemtechniken und Achtsamkeit zu mehr Stresskompetenz im Beruf

Ablaufplan der Seminarwoche

5 Seminartage · 32 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten (32 Zeitstunden) · gesellschaftspolitischer Anteil an jedem Tag · Seminarleitung: Andrea Stellbrink

Montag

10:00 – 13:00	Ankommen, Stress verstehen und erste Regulationsmethoden – Begrüßung und Standortbestimmung: Welche beruflichen Belastungen bringe ich mit? – Gesellschaftl. Anteil: Resilienz in der modernen Arbeitswelt – Arbeitsverdichtung, Digitalisierung, ständige Erreichbarkeit – Körper- und atembasierte Selbstregulation, Qigong als Methode
14:00 – 18:30	Achtsamkeit als Methode und persönliche Standortbestimmung – Achtsamkeit, Yoga und Körperwahrnehmung zum frühzeitigen Erkennen von Belastungssignalen – Eigene Belastungsfaktoren, Ressourcen und Entwicklungsfelder analysieren – Ein persönliches Entwicklungsziel für die Woche formulieren

Dienstag

09:00 – 13:00	Bewusster Tagesbeginn und Ressourcenmanagement – Atemübungen und Qigong für einen selbstregulierten Start in den Arbeitstag – Persönliche Belastungsquellen und Ressourcen analysieren, Regeneration bewusst nutzen – Gesellschaftl. Anteil: Stress in der modernen Arbeitswelt – Eustress und Distress unterscheiden
14:00 – 17:30	Wahrnehmung vertiefen und Resilienzfaktoren erkennen – Wahrnehmungsorientierte Methoden zur Selbstregulation und Regeneration – Die zentralen Resilienzfaktoren und ihre Wirkung im Berufsalltag – Selbstreflexion: Welche Stärken haben mich bisher durch Belastungen getragen?

Mittwoch

09:00 – 13:00	Selbstfürsorge, Abgrenzung und innere Antreiber – Selbstfürsorge als Gesundheitskompetenz, körperorientierte Aktivierungsübungen mit Yoga und Qigong – Gesellschaftl. Anteil: Gesunde Abgrenzung und Selbstführung in einer sich wandelnden Arbeitswelt – Innere Antreiber und Denkmuster als Stressverstärker erkennen
14:00 – 17:30	Bewegung, Regeneration und Grenzmanagement – Yoga-, Qigong- und Achtsamkeitselemente als Ausgleich zu langen Sitzphasen – Belastungsgrenzen früh wahrnehmen und wertschätzend kommunizieren

Donnerstag

09:00 – 13:00	Sinnorientiertes Arbeiten und Kohärenzgefühl – Atem- und Wahrnehmungsmethoden zur Vorbereitung auf anspruchsvolle Arbeitstage – Gesellschaftl. Anteil: Sinnorientiertes Arbeiten und gesundheitsfördernde Arbeitskultur – Salutogenese und Kohärenzgefühl als Schutzfaktoren für Gesundheit
14:00 – 17:30	Transfer und persönlicher Ressourcen-Kompass – Kurze Regulationsimpulse für typische berufliche Belastungssituationen entwickeln – Den persönlichen Ressourcen-Kompass erstellen

Freitag

08:30 – 13:00	Wochenabschluss, Arbeitskultur und Regeneration – Rückblick auf die Methoden der Woche und ihre Wirkung im Berufsalltag – Gesellschaftl. Anteil: Individuelle Resilienz und die Verantwortung von Beschäftigten und Organisationen – Autogenes Training als Methode der Tiefenentspannung
14:00 – 16:00	Persönliche Stressbewältigungs- und Ressourcen-Toolbox – Die Methoden der Woche zur persönlichen Toolbox zusammenführen – Individueller Handlungsplan, Feedback und Seminauswertung

Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet – und warum?

Arbeitsverdichtung, hohe Informationsdichte, digitale Erreichbarkeit und steigende Anforderungen an Flexibilität und Selbstorganisation prägen den modernen Berufsalltag. Das erhöht das Risiko arbeitsbedingter Stressbelastungen und kann langfristig Konzentration, Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen. Die Woche setzt genau hier an.

Angesprochen sind

- Berufstätige aller Branchen, die ihre Kompetenzen in Stressbewältigung, Selbstregulation und Gesundheitsförderung gezielt erweitern möchten
- Beschäftigte mit hoher kognitiver, emotionaler oder kommunikativer Belastung – etwa Fachkräfte aus sozialen, pädagogischen, medizinischen, therapeutischen, beratenden oder gesundheitsfördernden Berufsfeldern
- Beschäftigte mit überwiegend sitzender Tätigkeit, hoher Verantwortung oder steigenden Anforderungen an Selbstorganisation und Flexibilität

Warum gerade dieses Seminar?

Die Woche verbindet wissenschaftlich fundierte Theorieimpulse mit der exemplarischen Erprobung körper-, atem- und achtsamkeitsorientierter Methoden: Yoga, Qigong, Atemtechniken, Autogenes Training und Wahrnehmungsübungen. Vermittlung, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Transfer greifen dabei systematisch ineinander. Ein gesellschaftspolitischer Anteil weitet an jedem Tag den Blick auf die Rahmenbedingungen – Arbeitsverdichtung, Digitalisierung, Leistungsanforderungen – und auf das Spannungsfeld zwischen individueller Selbstregulation und betrieblicher Verantwortung.

Voraussetzungen

Keine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Übungen werden angeleitet und lassen sich an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Mitzubringen sind Offenheit, bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich eine Woche lang mit der eigenen Stressregulation auseinanderzusetzen.

Lerninhalte im Überblick

Ziel der Woche ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, berufliche Belastungssituationen frühzeitig wahrzunehmen, deren Auswirkungen einzuordnen und geeignete Strategien zur Regulation von Stressreaktionen sowie zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit und beruflichen Handlungsfähigkeit anzuwenden.

Im Verlauf der Woche entsteht ein persönlicher Handlungsplan, der die nachhaltige Integration gesundheitsfördernder Strategien in den Berufsalltag unterstützt.

Am Ende der Woche haben Sie gelernt:

- arbeitsbedingte Stressreaktionen und ihre körperlichen wie psychischen Auswirkungen fachlich einzuordnen und früh zu erkennen;
- wissenschaftliche Grundlagen von Stressbewältigung, Resilienz, Salutogenese und Kohärenzgefühl auf die eigene berufliche Situation zu übertragen;
- körper-, atem- und achtsamkeitsorientierte Methoden gezielt zur Selbstregulation und Regeneration anzuwenden;
- persönliche Belastungsfaktoren, innere Antreiber und individuelle Ressourcen systematisch zu analysieren;
- Belastungsgrenzen wahrzunehmen und wertschätzend zu kommunizieren;
- eine individuelle Stressbewältigungs- und Ressourcen-Toolbox zu entwickeln und situationsgerecht einzusetzen;
- kurze Regulations- und Regenerationsstrategien in den Berufsalltag zu integrieren, um Konzentration und Handlungsfähigkeit auch unter hoher Belastung zu erhalten.

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: Atem- und Regulationsimpulse für fordernde Situationen, kurze Bewegungs- und Achtsamkeitssequenzen für den Arbeitsplatz sowie Autogenes Training zur Regeneration.

Auch der gesellschaftspolitische Anteil wirkt in den Arbeitsalltag hinein: Ein bewusster Umgang mit Leistungsdruck, inneren Antreibern, Grenzen und Kommunikation stärkt Selbstverantwortung, Zusammenarbeit 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
- Klare Grenzen und gesunde Kommunikation – Überlastung wird sachlich benannt, bevor sie eskaliert
- 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-, Bewegungs- und Achtsamkeitsimpulse sind ohne Aufwand und Ausrüstung am Arbeitsplatz umsetzbar und wirken oft über die einzelne Person hinaus ins Team