



## Stressbewältigung- für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Kraftquellen entdecken mit Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Ruhe und Klarheit  
im Berufsalltag

### Online-Bildungsurlaub · Ablaufplan der Seminarwoche

Montag bis Freitag · täglich 6 Zeitstunden (8 UE à 45 Min.) ohne Pausen · gesamt 30 Zeitstunden / 40 UE

#### Montag Vom Funktionieren zum Fühlen – Körperbewusstsein als Weg zu mehr Balance

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:30 – 10:00</b><br><b>10:30 – 12:30</b> | <b>Ankommen, Bestandsaufnahme und erste Wahrnehmungspraxis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Begrüßung, Einführung ins Seminar und Kennenlernen in Breakout-Räumen</li><li>– <b>Gesellschaftl. Anteil:</b> Arbeitsverdichtung und Reizüberflutung – Wege zu mehr Gelassenheit im modernen Berufsleben</li><li>– Bestandsaufnahme: individuelle Stressbelastung, Arbeitsbedingungen und persönliche Ziele</li><li>– Tägliche Routinen für die Seminarwoche: informelle Achtsamkeit, Spaziergang, Journaling</li><li>– Bodyscan – Wahrnehmungsschulung für Gelassenheit und Konzentration</li></ul> |
| <b>13:30 – 16:00</b>                         | <b>Yoga als Kraftquelle im Berufsalltag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Yoga- und Atemübungen zur Regeneration nach fordernden Arbeitssituationen</li><li>– Wirkung von Yoga auf Nervensystem und Stressregulation</li><li>– Was ist Yoga? Ursprung, Richtungen und belegte Wirkungen für die Stressprävention</li><li>– Rückblick auf den ersten Tag und Ausblick</li></ul>                                                                                                                                                                                                                    |

#### Dienstag Atmen & Wahrnehmen – Zugang zur inneren Ruhe und Selbstregulation

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:30 – 09:30</b><br><b>10:00 – 12:30</b> | <b>Achtsamkeit und Atem als Werkzeuge der Selbstregulation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Yin Yoga für Entspannung und Regeneration im Berufsalltag</li><li>– Was ist Achtsamkeit? Wurzeln, MBSR und Bedeutung für die Arbeitswelt</li><li>– Angeleitete Achtsamkeitsübung und Reflexion in Stille mit Journaling</li><li>– <b>Gesellschaftl. Anteil:</b> Atemtechniken und Gesundheitskompetenz als Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsprävention</li><li>– Atem- und Wahrnehmungsübungen – eigene Routinen für den Berufsalltag</li></ul> |
| <b>13:30 – 16:00</b>                         | <b>Die Natur als Kraftquelle und Reflexionsraum</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Wahrnehmungsübung in der Natur &amp; Lösungsstrategien mit Naturcoaching-Methoden</li><li>– Auswertung der Naturerfahrung in Kleingruppen und im Plenum</li><li>– Qigong als kurze Bewegungspause nach Phasen am Schreibtisch</li><li>– Stärkenkreis: Welche Erkenntnisse nehme ich in den Berufsalltag mit?</li></ul>                                                                                                                                         |

#### Mittwoch Stress verstehen & den Körper als Kompass nutzen

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:30 – 09:30</b><br><b>10:00 – 12:30</b> | <b>Stress verstehen – Körpersignale wahrnehmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Yoga zur Regeneration nach Bildschirmarbeit</li><li>– Gefühlsreflexion und Impuls: Was das Sprechen über Gefühle bewirkt</li><li>– Was ist Stress? Ursachen, Mechanismen und Folgen im Berufsalltag</li><li>– Eigene Bedürfnisse wahrnehmen: Triadisches Prinzip nach Gabriele von Witzleben</li><li>– <b>Gesellschaftl. Anteil:</b> Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit und psychische Erschöpfung</li><li>– Atemmeditation zur Beruhigung und Fokussierung des Geistes</li></ul> |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>13:30 – 16:00</b> | <b>Stressprävention am Arbeitsplatz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übung „3 Musketiere der Stressprävention“ – konstruktive und destruktive Verhaltensweisen</li> <li>– Achtsamkeit als Schlüssel: Selbstwahrnehmung, emotionale Regulation, eigene Grenzen</li> <li>– Gruppenarbeit in Breakout-Räumen und Ergebnisvorstellung im Plenum</li> <li>– Yoga Nidra zur Stressreduktion und -prävention</li> </ul> |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Donnerstag** *Was stärkt mich? – Resilienz, Sinn & persönliche Kraftquellen*

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:30 – 09:30</b><br><b>10:00 – 12:30</b> | <b>Resilienz – psychische Widerstandskraft stärken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wahrnehmungspraxis zur Resilienzförderung und Einstiegsrunde</li> <li>– Was ist Resilienz? Die 7 Säulen und ihre Bedeutung im Berufsalltag</li> <li>– Arbeitsblatt Resilienz: Reflexion und Ressourcenarbeit</li> <li>– <b>Gesellschaftl. Anteil:</b> Bedeutung psychischer Gesundheit in einer sich wandelnden Arbeitswelt</li> <li>– Achtsame Kommunikation – Gesprächsübung zu Präsenz und aktivem Zuhören</li> <li>– 5-4-3-2-1-Methode gegen Gedankenkreisen</li> </ul> |
| <b>13:30 – 16:00</b>                         | <b>Innere Kraftquellen aktivieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungspraxis: innere Ressourcen finden und aktivieren</li> <li>– Eigene tägliche Routinen für den Berufsalltag entwickeln</li> <li>– Meditation zur Fokussierung in stressigen Situationen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

#### **Freitag** *Alltag in Balance – meine Werkzeuge für ein gelassenes Berufsleben*

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:30 – 09:30</b><br><b>10:00 – 12:30</b> | <b>Gelassenheit im Berufsalltag verankern – die persönliche Toolbox</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Yoga für den Berufsalltag – kurze Impulse für Pausen und lange Sitzphasen</li> <li>– Übungspraxis zur Resilienzförderung &amp; Reflexion im Journal</li> <li>– Gesamtreflexion in Kleingruppen: Was nehme ich mit, was habe ich gelernt?</li> <li>– Feedback sowie Literatur- und Materialtipps zur Vertiefung</li> </ul> |
| <b>13:30 – 16:00</b>                         | <b>Abschluss, Integration &amp; Ausblick</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorstellung der persönlichen Routinen und Umsetzungsstrategien</li> <li>– <b>Gesellschaftl. Anteil:</b> Vom Selbst zum System – mentale Gesundheit als Zukunftskompetenz in Arbeitswelt und Gesellschaft</li> <li>– Abschluss-Meditation, Feedback und Verabschiedung</li> </ul>                                                                     |

*Pausen: Montag 10:00 – 10:30, Dienstag bis Freitag 09:30 – 10:00; Mittagspause täglich 12:30 – 13:30. Die Pausen sind nicht in der Lernzeit enthalten. Die Durchführung erfolgt live online mit Plenum und Breakout-Räumen.*

#### **Für wen ist dieser Bildungsurlaub geeignet – und warum?**

*Volle Postfächer, ständige Erreichbarkeit, Bildschirmarbeit und Zeitdruck – viele Berufstätige funktionieren nur noch und spüren kaum, wann ihre Kraft nachlässt. Gelassenheit ist jedoch keine Charakterfrage, sondern lässt sich üben: durch bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, durch Atem, Yoga und Achtsamkeit und durch das Wissen, wie Stress entsteht und wo die eigenen Kraftquellen liegen.*

#### **Angesprochen sind**

- Berufstätige aller Branchen, die Belastungssignale früher erkennen und Stresssituationen im Berufsalltag gelassener begegnen möchten
- Beschäftigte mit viel Bildschirmarbeit, hoher Taktung oder häufigen Unterbrechungen, die kurze, alltagstaugliche Übungen für mehr Ruhe und Konzentration suchen

- alle, die ihre Selbstwahrnehmung schärfen und persönliche Routinen aus Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag aufbauen möchten

### Warum gerade dieses Seminar?

Die Woche verbindet fundiertes Wissen über Stress, Resilienz und Selbstregulation mit erprobter Praxis: Yoga, Yin Yoga, Qigong, Bodyscan, Atemübungen, Meditation und Yoga Nidra werden nicht nur erklärt, sondern täglich geübt, reflektiert und auf die eigene Arbeitssituation übertragen. Ein gesellschaftspolitischer Anteil weitet dabei jeden Tag den Blick: Wie prägen Arbeitsverdichtung, Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit unsere Gesundheit – und was können Beschäftigte, Teams und Organisationen gemeinsam verändern? Das Online-Format macht die Übungen dort erlebbar, wo sie später gebraucht werden: am eigenen Arbeitsplatz.

### Voraussetzungen

Keine Vorkenntnisse in Yoga, Meditation oder Entspannung erforderlich – alle Übungen werden angeleitet und lassen sich an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Benötigt werden ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung, ein ruhiger Raum mit etwas Platz für eine Matte sowie bequeme Kleidung.

### Lerninhalte im Überblick

*Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden ihre persönlichen Kraftquellen entdecken, Belastungssignale frühzeitig wahrnehmen und mit Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge gelassener und konzentrierter durch den Berufsalltag gehen.*

Wissensvermittlung, angeleitete Praxis und gemeinsame Reflexion sind 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:

- die eigene Stressreaktion zu verstehen und Körpersignale als Kompass für Überlastung zu nutzen;
- über Atem, Yoga, Qigong und Yoga Nidra Anspannung zu lösen und Regeneration gezielt einzuleiten;
- Achtsamkeit als Ressource für Präsenz, Konzentration und klare Kommunikation im Berufsalltag einzusetzen;
- eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und konstruktive von belastenden Verhaltensweisen zu unterscheiden;
- Resilienzfaktoren und persönliche Kraftquellen zu erkennen und bewusst zu stärken;
- kurze Übungen und Routinen als persönliche Toolbox dauerhaft in den Berufsalltag zu integrieren.

### Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

*Bildungsurlaub ist eine unkomplizierte Form der Personalentwicklung: Sie stellen die Arbeitszeit frei – der Nutzen fließt direkt in den Berufsalltag zurück.*

Ihre Mitarbeitenden lernen, körperliche und mentale Belastungssignale früh zu erkennen und aktiv gegenzusteuern – bevor aus Daueranspannung Konzentrationsverlust, Fehler oder längere Ausfälle werden. Sie kehren mit konkreten, sofort einsetzbaren Werkzeugen zurück: Atemübungen für fordernde Situationen, kurze Yoga- und Bewegungsimpulse für Bildschirmpausen sowie Strategien zur achtsamen Kommunikation und Selbststeuerung.

Auch der gesellschaftspolitische Anteil wirkt in den Betrieb hinein: Die Auseinandersetzung mit Arbeitsverdichtung, Erreichbarkeit und psychischer Gesundheit 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
- **Konzentration und Handlungsfähigkeit** – kurze Regulationsübungen helfen, auch unter Druck klar und fokussiert zu bleiben
- **Bessere Zusammenarbeit** – achtsame Kommunikation und aktives Zuhören beugen Missverständnissen und Konflikten vor
- **Gesündere Arbeitskultur** – der bewusste Umgang mit Erreichbarkeit, Pausen und Belastung wirkt über die einzelne Person hinaus ins Team
- **Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement** – die Inhalte greifen Themen auf, die auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung adressiert
- **Nachhaltiger Transfer** – die Übungen werden online direkt am Arbeitsplatz erlernt und sind ohne Aufwand und Ausrüstung umsetzbar