

Flexibel reagieren – kraftvoll handeln

Stressresilienz und Gelassenheit für Berufsalltag und gesellschaftliches Leben

Hohe Arbeitsdichte, Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit und wachsende Anforderungen gehören für viele Menschen zum beruflichen Alltag. Unerwartete Situationen, Konflikte oder wechselnde Prioritäten fordern nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch die Fähigkeit, unter Druck klar, präsent und handlungsfähig zu bleiben. Häufig greifen in solchen Momenten automatisierte Stressreaktionen: innere Anspannung, Grübelschleifen, Selbstkritik oder vorschnelles Reagieren.

Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, diese Muster zu erkennen und durch einen bewussteren, flexibleren Umgang mit Belastung zu ersetzen. Ziel ist es, auch in anspruchsvollen beruflichen Situationen innere Stabilität zu bewahren, Entscheidungen klarer zu treffen und konstruktiv mit sich selbst und anderen umzugehen.

Seminarinhalte

- Das Toleranzfenster – persönliche Belastungsgrenzen erkennen und erweitern
- Blockierende vs. öffnende Kommunikationsmuster in Team und Führung
- Embodiment – der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Handlungsbereitschaft
- Der innere Kritiker – wie Selbstkritik die Leistung hemmt und was dagegen hilft
- Kognitive Neubewertung – Herausforderungen und Rückschläge konstruktiv einordnen
- Statusdynamiken in Meetings, Verhandlungen und Kundenkontakt

Lernziele

- Stress verstehen und regulieren: Neurobiologische Grundlagen kennenlernen und somatische Methoden zur Stressregulation anwenden
- Präsenz entwickeln: Durch Achtsamkeitspraxis Aufmerksamkeit bewusst lenken und Grübeln unterbrechen
- Flexibilität trainieren: Mit Methoden der Angewandten Improvisation das Verhaltensrepertoire erweitern
- Handlungsfähigkeit stärken: Vermeidungsmuster durchbrechen, Herausforderungen aktiv begegnen
- Transfer sichern: Konkrete Mikro-Praktiken entwickeln, die im Körper verankert und im Alltag abrufbar sind

Ein inspirierender Lernort (Beschreibung bleibt für alle Seminare gleich)

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

Seminarablauf

Montag	Ankommen & Wahrnehmen – Stressmuster erkennen, Präsenz entwickeln
10:00 – 13:15	Ankommen und Orientierung: Kennenlernen, Erwartungen, Seminarüberblick, Methodik des erfahrungsbasierten Lernens (SRP-Zyklus). Aufmerksamkeit und Präsenz: Wahrnehmungssteuerung, Ablenkungsmuster erkennen, Erste Präsenzübungen
15:00 – 18:15	Stressmuster erkennen: Neurobiologie, Autonomes Nervensystem, Toleranzfenster, Körper als Kompass. Aufmerksamkeitssteuerung als Regulationskompetenz: Fokus-Wechsel-Techniken, Neuroplastizität, Individuelles Frühwarnsignal-Profil erstellen
Dienstag	Öffnen & Annehmen – Vom Blockieren zum Annehmen, "Ja" statt "Nein"
09:00 – 12:15	Reaktionsmuster im Dialog: Körperaktivierung, Atemübung, Blockieren vs. Annehmen, Übungen zur Annahme von Impulsen. Spontaneität und Fehlertoleranz: Spontane Reaktion ohne innere Zensur, Perfektionismustern erkennen
14:30 – 18:15	Embodiment – Körperhaltung und innere Haltung: Wie fühlt sich Offenheit an vs. Vermeidung? Wechselwirkung Körperhaltung und innere Haltung. Handlungsspielräume erkennen: Dichotomie der Kontrolle, Übertragung auf berufliche Situationen
Mittwoch	Befreien & Vertrauen – Den inneren Kritiker entschärfen
09:00 – 12:15	Innerer Kritiker erkennen: Körperaktivierung, Atemübung, Wann zensiere ich mich? Selbstkritische Denkmuster identifizieren. Selbstüberwachung und Leistungshemmung: Selbstüberwachung hemmt Kreativität, Selbstmitgefühl als Alternative
14:30 – 18:15	Umgang mit dem inneren Kritiker: Dialogtechniken, körperliche Abgrenzung, Selbstwirksamkeit stärken. Transfer – Innerer Kritiker im Berufsalltag: Persönliche Kritiker-Muster in Arbeitssituationen, Individuelle Antwortstrategien entwickeln
Donnerstag	Wagen & Handeln – Flexibilität trainieren, Fehlerfreude entwickeln
09:00 – 12:15	Spontaneität und Handlungsflexibilität: Körperaktivierung, Spontaneitätsübungen, Handeln ohne langen Plan. Fehlertoleranz und Perspektivwechsel: Fehlerfreude, Scheitern feiern, Perfektion loslassen, Kreatives Reappraisal
14:30 – 18:15	Statusflexibilität im beruflichen Kontext: Statusübungen für Meetings und Verhandlungen, Bewusster Statuswechsel als Kommunikationswerkzeug. Anwendung auf berufliche Herausforderungen: Open Space, Konkrete Berufssituationen bearbeiten, Individuelle Handlungsstrategien
Freitag	Verankern & Mitnehmen – Transfer in den Berufsalltag
07:30 – 11:45	Bewegte Reflexion der Seminarwoche: Körperaktivierung, verkörperter Rückblick, zentrale Lernerfahrungen sichern. Erkenntnissicherung und Mikro-Praktiken: Galerie-Methode,, alltagstaugliche Kurzübungen. Persönliche Notfall-Toolbox: Kurzinterventionen für akuten Stress
12:30 – 13:45	Transfer, Umsetzung und Abschluss: Persönlicher Resilienz-Plan, Wenn-Dann-Pläne, Umgang mit Rückfällen, Offene Fragen, Ressourcen zur Vertiefung, Abschlussreflexion

zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.