Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

Innere Balance und Stärke finden: Stressreduktion in Beruf und Alltag

Montag, , 04.08.25, 10.30 Uhr – Freitag, 08.08.2025, 15.00 Uhr

Veranstaltungsnummer:	25-822
Bildungsreferent/in:	Kira Wietharn
Veranstaltungsleitung:	Herwig Brühmanm

Seminarausschreibung

Stress hat viele Facetten und unterschiedlichste Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Die Stresstheorie nach Prof. Gert Kaluza bietet wertvolle Einblicke, um Stress zu bewältigen und die persönliche Entwicklung zu fördern. Dieses Seminar vermittelt mentale und regenerative Stresskompetenzen, um die innere Balance zu stärken und mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag zu erlangen. Lösungsansätze werden durch Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erarbeitet. Entspannung, Ruhe und Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt des Seminars, um eine praktische Stressbewältigung zu ermöglichen.

Programm

Montag, 04.08.25

Stehkaffee

11.00-12.30 Uhr	2	Vorstellung, Erwartungen, Programmbesprechung, Übungen zum Ankommen, Einführung ins Seminarthema
15.30-18.00 Uhr	3	Voraussetzungen für gelungene Arbeit am Beispiel - Wertschätzung/Respekt für sich und für andere - Der Mensch – ein soziales Wesen: Miteinander und Vertrauensbasis Arbeit in Gruppen und im Plenum
19.00-20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden, Theorie und Praxis, Einführung in die Bedeutung der Reflexionsrunden als wesentlicher Bestandteil des Antistressprogramms

Dienstag, 05.08.25

07.30-08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
09.00-12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Thema: Stressbalance als Grundlage einer gesunden Leistungsbereitschaft, Impuls und Diskussion. Einführung in regenerative Stresskompetenzen am Beispiel der

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

		Progressiven Muskelentspannung (PME); Theorie und Praxis; ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie der PME
15.30-18.00 Uhr	3	Achtsamkeitsübungen – sich spüren und wahrnehmen – Reflexion; Affirmationen als Baustein der regenerativen Stresskompetenz Thema: Stressmanagement – Stressoren im privaten und beruflichen Umfeld– persönliche Stressverstärker - Stressreaktionen – Auswirkungen auf die Gesundheit - Impuls, Diskussion und Auswertung an ausgesuchten Beispielen
19.00-20.30 Uhr	2	Geführte PME – Wiederholung vom Vormittag und Ergänzungen. Reflexion

Mittwoch, 06.08.25

07.30-08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
09.00-12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Vertiefung des Themas Stressmanagement mit dem Schwerpunkt der mentalen Stresskompetenz auf der Grundlage der Positiven Psychologie, Vertiefung der regenerativen Stresskompetenz am Beispiel des Autogenen Trainings (AT) als Bestandteil des Stressmanagements, Impuls, dann ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie des AT
15.30-18.00 Uhr	3	Vertiefung des bisher Erlernten in Eigenarbeit und Selbstreflexion
19.00-20.30 Uhr	2	Alternative Entspannungsmethoden – Theorie und Praxis

Donnerstag, 07.08.25

07.30-08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
09.00-12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Wiederholung und Vertiefung der Kursinhalte AT und PME, Theorie und Praxis; Reflexionsrunde. Einführung in die Mentale Stresskompetenz • Auseinandersetzung und Lösungsansätze im Umgang mit den persönlichen Stressverstärkern Impuls, Einzelarbeit mit Auswertung im Plenum
15.30-18.00 Uhr	3	Achtsamkeitsübungen – sich spüren und wahrnehmen – Reflexion;

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

		Fortsetzung Einführung in die Mentale Stresskompetenz – Impulsreferat/Präsentation mit anschließender Diskussion und Auswertung Vertiefung: Entwicklung förderlicher Einstellungen und Bewertungen
19.00-20.30 Uhr	2	Vollständiger Bodyscann mit Wahrnehmung eines anschließenden Ruhebildes; Reflexionsrunde

Freitag, 08.08.25

09.00-11.30 Uhr	3	Stressmanagement mit Entspannungsmethoden sowie Mentaltraining (Theorie und Praxis); ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie des AT und PME; Aufzeigen der Möglichkeiten, die gewonnenen Erkenntnisse in Beruf und Alltag zu integrieren
11.30-12.30 Uhr	1	Diskussion und Auswertung für die eigene berufliche Arbeit
13.30–15.00 Uhr	2	Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum, Abreise

Lernziele:

- Im Schwerpunkt werden der Teilnehmerinnen und dem Teilnehmer Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis vermittelt, um über die regenerative Stresskompetenz die negativen und gesundheitsgefährdenden Stresssymptome zu regulieren. Hierbei stehen die wissenschaftlich anerkannten Methoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen im Vordergrund, die dem TN in ihren Grundzügen – in Theorie und Praxis – vermittelt werden.
- Darüber hinaus werden eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen und Kurzentspannungen vermittelt, um in akuten Stresssituationen im Berufsalltag handlungs- und leistungsfähig zu bleiben.
- Eingebettet sind die Entspannungstechniken in Übungseinheiten und Impulsreferaten, die der Teilnehmerin/ dem Teilnehmer Grundlagenwissen zur Stresskompetenz vermitteln.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über die regenerative Stresskompetenz hinaus sowohl Handlungsfelder in instrumenteller als auch in mentaler Hinsicht vermittelt.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden angeregt, selbstverantwortlich Maßnahmen der Stressregulation in den Berufsalltag zu integrieren.