

## Einatmen Entspannen Ausatmen – Gelassen und handlungsfähig im Berufsalltag

Montag, , 08.09.2025, 10.30 Uhr – Freitag, 12.09.2025, 15:00 Uhr

Veranstaltungsnummer: 25-810  
Bildungsreferent/in: Kira Wietharn  
Veranstaltungsleitung: Herwig Brühmann

### Seminarausschreibung

Stress und Entspannung sind Schlüsselbegriffe unserer Zeit geworden. Durch die Herausforderungen des Alltags kommen die Momente der inneren Balance viel zu kurz. Psychische und physische Belastungen häufen sich in unserem Alltag und steigern das Risiko eines Burnouts. Die individuelle Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, herzustellen und zu halten. In der Selbstwahrnehmung und –wertschätzung liegt ein elementarer Schlüssel. Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen erfolgreich stellen zu können. Das Seminar führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer setzt sich aktiv und achtsam mit sich selbst und seinem Umfeld auseinander. Dabei erfährt die Teilnehmerin oder der Teilnehmer die Qualität aktiver Stressbewältigung.

### Programm

#### Programm

##### Montag, 08.09.25

10.30 Uhr		Anreise, Stehkafee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Thematische Einführung und Grundlagenerarbeitung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis; Reflexionsrunde

##### Dienstag, 09.09.25

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	4	Bedeutung der palliativen-regenerativen Kompetenz in der Stresstrias nach Prof. Dr. G. Kaluza; thematische Einführung in das Thema Stress; Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen

15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Entspannung als Grundlage der mentalen Kompetenz; Einstieg in das Mentaltraining; Kurzformen der Entspannung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde
<b>Mittwoch, 10.09.25</b>		
07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Über die Entspannung/ Entschleunigung den Zugang zum Selbst; Selbstwertschätzung; Stärkung der Resilienz; praktische Entspannungsübungen
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Selbststudium des bisher Erlernten; persönliche Zwischenreflexion
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde
<b>Donnerstag, 11.09.25</b>		
07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Bournout-Phasen: 12 Stadien des Syndroms nach Freudenberg Interventionsmöglichkeiten zur inneren Deeskalation
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Stärkung der Resilienz; Kurzformen der Entspannung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde
<b>Freitag, 12.09.25</b>		
08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 11.30 Uhr	3	Stressmanagement mit Entspannungsmethoden sowie Mentaltraining (Theorie und Praxis); ausführliche Reflexions- Runde mit vertiefender Theorie des AT und PME;
11.30 – 12.30 Uhr	1	Diskussion und Auswertung für den individuellen beruflichen Alltag
12.30 Uhr		Mittagessen
13.30-15.00 Uhr	2	Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum, Abreise

**Lernziele:**

- Vermittlung der Grundkenntnisse der Entspannung als Bestandteil der Stressbewältigung
- Kennenlernen und Erprobung verschiedener Formen der Entspannung
- Darstellung der drei Säulen der Stressbewältigung (instrumentelle, mentale und palliativ-regenerative Kompetenz) und darauf aufbauende Stärkung der Resilienz
- Aufzeigen von Chancen und Möglichkeiten der Stressreduktion
- Motivation der Teilnehmer/-innen, Erlerntes in den Alltag umzusetzen
- Erfahrung der palliativ-regenerative Wirkung der Entspannung