

Stundenplan: Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



Das Seminar richtet sich an Menschen, die einen bewussten Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, um eigene Verhaltens-, Denk- und Kommunikationsmuster zu erkennen, zu reflektieren und gezielt weiterzuentwickeln. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die persönliche Stresskompetenz zu stärken und die eigene Persönlichkeit im konstruktiven Umgang mit beruflichen und privaten Belastungen nachhaltig zu fördern.

Die Teilnehmenden setzen sich mit individuellen Bedürfnissen, inneren Haltungen, Glaubenssätzen und Denk- und Verhaltensmustern sowie persönlichen Ressourcen auseinander. Dabei werden unter anderem Methoden aus dem Mentaltraining und der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) eingesetzt, um Wahrnehmungs-, Denk- und Reaktionsmuster bewusster zu machen. Die Teilnehmenden lernen, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und durch eine gezielte Veränderung innerer Bewertungen, Sprache und Haltung mehr Selbststeuerung, innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Stressprävention durch die bewusste Wahrnehmung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt. Der Resonanzraum Natur wird als unterstützender Erfahrungs- und Lernraum genutzt, um Selbstwahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und eine nachhaltige, alltagstaugliche Stressbewältigung zu vertiefen.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
Tag 1 - Einleitung, Gruppenregeln - Stress verstehen		
9.00 - 10.30	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden - Seminarinhalte	2
	<i>Pause</i>	
10:45 - 12:15	Theorie: Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus? Welche gesamtgesellschaftlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen hat Stresserleben? Wie und warum hilft Zeit in der Natur, Stressbelastungen zu reduzieren?	2
	<i>Mittagessen</i>	
13:30 - 15:00	Stress verstehen (individuell)	2
	<i>Pause</i>	
15:15 - 16:45	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Leistungserbringung	2
Tag 2 - Achtsamkeit und Selbstregulation		
9:00 - 10:30	Einführung in das Thema Achtsamkeit und Natur - Warum und wie passt das zusammen? Unterstützungskraft der Natur zur Stärkung physischer und psychischer Widerstandskräfte	2
	<i>Pause</i>	
10:45 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstregulation. Wahrnehmen von Bedürfnissen und Erwartungen.	2
	<i>Mittagessen</i>	
13:30 - 15:00	Identifikation eigener Stressoren im Berufsalltag. Ressourcen & Energieräuber erkennen. Einführung Achtsamkeits- und Dankbarkeitstagebuch	2
	<i>Pause</i>	
15:15 - 16:45	Praktische Achtsamkeits-Übungen	2
Tag 3 - Sprache, Denken & innere Haltung (NLP-basiert)		

9:00 - 10:30	Was ist NLP? Grundsätzliche Erklärung und Einführung.	2
	<i>Pause</i>	
10:45 - 12:15	Die Formel der Veränderung. Erkennen und Einsatz von Ressourcenarten	2
	<i>Mittagessen</i>	
13:30 - 15:00	Mentaltraining in der Natur. Reiz und Reaktion unterscheiden. Emotionen als Informationsquelle erkennen. Persönliche Muster identifizieren und verändern.	2
	<i>Pause</i>	
15:15 - 16:45	Einführung und Erklärung "Die 10 Grundannahmen des NLP", neue Strategien, Perspektivwechsel	2
Tag 4 - Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung		
09:00 - 10:30	Was hat Persönlichkeitsentwicklung mit Stressprävention zu tun? Säulen der Persönlichkeitsentwicklung.	2
	<i>Pause</i>	
10:45 - 12:15	Eigene Kompetenzen gezielt nutzen. Stärken erkennen. Stressarme Arbeitsgestaltung	2
	<i>Mittagessen</i>	
13:30 - 15:00	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	2
	<i>Pause</i>	
15:15 - 16:45	Selbststeuerung, Sprache und Stress – persönliche Kompetenzen für demokratische Teilhabe und gesellschaftliche Verantwortung	2
Tag 5 - Neue Wege - zielorientiertes Handeln, Integration und Transfer		
09:00 - 10:30	Neue Wege statt Stressautopilot. Denkflexibilität fördern	2
	<i>Pause</i>	
10:45 - 12:15	praktische Übungen zu lösungsorientiertem Denken und Perspektivwechsel Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	2
	<i>Mittagessen</i>	
13:30 - 15:00	Übungen aus dem Mentaltraining. Ressourcenaktivierung durch Ankerübung zum Abrufen in Stresssituationen.	2
	<i>Pause</i>	
15:15 - 16:45	Erweiterung der Handlungsoptionen. Abschlussreflexion, persönliche Auswertung und Zielvereinbarung.	2
teilweise zusätzlich 1 oder 2 Tage für Ausflüge - je nach Veranstaltungsort		
Gesamt:		40 UE