

# Ablaufplan

## Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



Das Seminar richtet sich an Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienzurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar „Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung“ (5 Tage Bildungsurlaub)

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

ich nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch.

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 65825, bis 22.03.2029)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-0726, bis 17.05.2028 Inland; III7-55n-4145-1436-26-0706 bis 25.07.2028 Ausland)
- Niedersachsen (AZ: B25-130967-20, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1308/25, bis 15.02.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, Unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-320, bis 18.05.2028)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4620, Unbefristet)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/477 von 27.07.2026 bis 26.07.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37961 27.07.2026 bis 31.07.2026 (Spanien))

In **Baden-Württemberg** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In **Nordrhein-Westfalen** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt. Die Anerkennung bezieht sich ausschließlich auf Veranstaltungen die weniger als 500 km von Nordrhein-Westfalen entfernt stattfinden.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin

Tel. 06323 80 898-30  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



Unterschrift DAWG

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

### 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
<b>Tag 1 - Einleitung, Gruppenregeln - Stress verstehen</b>		
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>		
1515 - 16:45	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Leistungserbringung	2
<b>Tag 2 - Achtsamkeit und Selbstregulation</b>		
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

# Ablaufplan

## Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



ie für  
ndheit  
demie.com

	<i>Pause</i>	
<b>10:45 - 12:15</b>	Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstregulation. Wahrnehmen von Bedürfnissen und Erwartungen.	2
	<i>Mittagessen</i>	
<b>13:30 - 15:00</b>	Identifikation eigener Stressoren im Berufsalltag. Ressourcen & Energieräuber erkennen. Einführung Achtsamkeits- und Dankbarkeitstagebuch	2
	<i>Pause</i>	
<b>15:15 - 16:45</b>	Praktische Achtsamkeits-Übungen	2
	<b>Tag 3 - Sprache, Denken &amp; innere Haltung (NLP-basiert)</b>	
<b>9:00 - 10:30</b>	Was ist NLP? Grundsätzliche Erklärung und Einführung.	2
	<i>Pause</i>	
<b>10:45 - 12:15</b>	Die Formel der Veränderung. Erkennen und Einsatz von Ressourcenarten	2
	<i>Mittagessen</i>	
<b>13:30 - 15:00</b>	Mentaltraining in der Natur. Reiz und Reaktion unterscheiden. Emotionen als Informationsquelle erkennen. Persönliche Muster identifizieren und verändern.	2
	<i>Pause</i>	
<b>15:15 - 16:45</b>	Einführung und Erklärung "Die 10 Grundannahmen des NLP", neue Strategien, Perspektivwechsel	2
	<b>Tag 4 - Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung</b>	
<b>09:00 - 10:30</b>	Was hat Persönlichkeitsentwicklung mit Stressprävention zu tun? Säulen der Persönlichkeitsentwicklung.	2
	<i>Pause</i>	
<b>10:45 - 12:15</b>	Eigene Kompetenzen gezielt nutzen. Stärken erkennen. Stressarme Arbeitsgestaltung	2
	<i>Mittagessen</i>	
<b>13:30 - 15:00</b>	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	2
	<i>Pause</i>	
<b>15:15 - 16:45</b>	Selbststeuerung, Sprache und Stress – persönliche Kompetenzen für demokratische Teilhabe und gesellschaftliche Verantwortung	2
	<b>Tag 5 - Neue Wege - zielorientiertes Handeln, Integration und Transfer</b>	
<b>09:00 - 10:30</b>	Neue Wege statt Stressautopilot. Denkflexibilität fördern	2
	<i>Pause</i>	
<b>10:45 - 12:15</b>	praktische Übungen zu lösungsorientiertem Denken und Perspektivwechsel Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	2

# Ablaufplan

## Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



<i>Mittagessen</i>		
<b>13:30 - 15:00</b>	Übungen aus dem Mentaltraining. Ressourcenaktivierung durch Ankerübung zum Abrufen in Stresssituationen.	2
<i>Pause</i>		
<b>15:15 - 16:45</b>	Erweiterung der Handlungsoptionen. Abschlussreflexion, persönliche Auswertung und Zielvereinbarung.	2
<b>teilweise zusätzlich 1 oder 2 Tage für Ausflüge - je nach Veranstaltungsort</b>		
<b>Gesamt:</b>		<b>40 UE</b>

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung  
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*