



# Stressbewältigung

---

|                     |  |
|---------------------|--|
| Seminar-Nr.         | 2025 B081 CS   |
| Termin              | 07.07.2025 bis 09.07.2025  |
| Partnerorganisation | dbb beamtenbund und tarifunion<br>Jugend Rheinland Pfalz   |
| Tagungsstätte       | <b>Leonardo Hotel Heidelberg</b><br>Pleikartsförsterstraße 101<br>69124 Heidelberg<br><a href="mailto:events.southwest@leonardo-hotels.com">events.southwest@leonardo-hotels.com</a> |
| Seminarleitung      | <b>Florian Neumann</b><br><b>dbb jugend rheinland-pfalz</b>  |
| Dozentin            | <b>Tina Middendorf</b><br>Coach, Resilienz-Trainerin und Change-Managerin  |

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die Teilnehmenden sollen

- verstehen, wie unerwünschtes Erleben (z. B. Stress und Ärger) entstehen;
- wirksame und praktikable Ansatzpunkte kennen, ihr Erleben und Verhalten in gewünschte Richtungen zu lenken und zu entwickeln;
- motiviert und inspiriert wieder nach Hause fahren.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

|  |
|--|
| Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor. |
|--|

# Inhalte

## Montag, 7. Juli 2025

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung Seminarleiter  
Florian Neumann**

14:30 bis 17:30 Uhr **Konzept des Inneren Teams**

- Persönliche Probleme verstehen vor dem Hintergrund gegensätzlicher Ziele, Motive und Bedürfnisse.
- Die Bedeutung willkürlicher und unwillkürlicher Bereiche der Persönlichkeit beim Erleben von Problemen, z. B. Stress, Ärger, Schlafproblemen usw.
- Verstärken gewünschten Erlebens und Verhaltens (z.B. Gelassenheit, Zuversicht, Mut usw.): Die Dissoziation von Kräften, die das unerwünschte begünstigen, z. B. die Stressreaktion.

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

**Tina Middendorf**

Ab 18:30 Uhr **Abendessen**

## Dienstag, 8. Juli 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **Das Innere Team lenken und motivieren**

- Wertschätzung aller inneren Kräfte, Anliegen und Bedürfnisse.
- Lenkung dieser Kräfte nach dem Prinzip „Pacing and Leading“.

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

### **Spezifische gewünschte Kräfte/ Ressourcen stärken**

- Gezielte Lenkung der eigenen Gedanken und damit der Einstellungen.
- Gezielte Veränderungen der Körperhaltung und -koordination.
- Weitere Möglichkeiten, z.B. über Bekleidung, Musik, ...

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

13.30 bis 17:00 Uhr **Kooperation zwischen willkürlicher und unwillkürlicher Ebene der Persönlichkeit**

- Rolle der Führungskraft im Inneren Team

- „Gefühlte Stimmigkeit“ als Instanz für Entscheidungen und Weichenstellungen im Leben
- Übungen/ Techniken für die Stärkung der Beziehung zu unseren biologischen und psychologischen Rückmelde-systemen.

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

15:20 bis 17:00 Uhr

### **Steigerung der Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstregulierung**

- Achtsamkeit als Voraussetzung für Selbststeuerung. Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit.
- Stärkung der Führungskraft im Inneren Team. Übungen zur Steigerung der Fähigkeit zur Selbststeuerung.

*Input, Diskussion, Übungen*

**Tina Middendorf**

Ab 18:30 Uhr

**Abendessen**

## **Mittwoch, 9. Juli 2025**

09:00 bis 12:00 Uhr

### **Weichen stellen, Veränderungen ermöglichen**

- Vor- und Nachteile der Arbeit mit Zielen.
- Nutzung einfacher Feedbackschleifen zur motivierten Verfolgung neuer Wege („Gute Vorsätze“).

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

### **Umgang mit schwerwiegenden Widerständen**

- „Innere Teamentwicklung“, um Widerstände gegen gewünschte Veränderungen zu lockern.
- Konkrete Techniken zum Selbstcoaching
- Ggf. Auswahl eines geeigneten Therapeuten/ Coaches.

*Input, Diskussion, Einzel-/ Gruppenarbeit*

**Tina Middendorf**

12:00 bis 12:30 Uhr

### **Abschlussgespräch und Verabschiedung Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**

**Florian Neumann**

**Abschließendes Mittagsessen**