



Stressbewältigung

Seminar-Nr.	2026 B073 EK
Termin	03.08.2026 bis 05.08.2026
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion Jugend Rheinland Pfalz
Tagungsstätte	Qube Hotel Bergheim Heidelberg Bergstr. 74 69115 Heidelberg veranstaltung@qube-heidelberg.de
Seminarleitung	Florian Neumann dbb jugend rheinland-pfalz
Dozentin	Tina Middendorf 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, 3. August 2026

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

14:30 bis 18:00 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, 4. August 2026

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 18:00 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

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, 5. August 2026

08:30 bis 12:30 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

12:30 bis 13:00 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Florian Neumann

Abschließendes Mittagsessen