dbb akademie

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

Stressbewältigung

Seminar-Nr.	2026 B191 EK
Termin	23.10.2026 bis 25.10.2026
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion jugend
Tagungsstätte	**Victor's Residenz-Hotel Berlin-Mitte** Am Friedrichshain 17 10407 Berlin Tel. +49 30 219140 veranstaltung.berlin@victors.de
Seminarleitung	**Felix Reising** dbb jugend
Dozentin	**Mai Wallner** Betriebliche Gesundheitsmanagerin

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.

Rev. Stand 3

Inhalte

Freitag, 23. Oktober 2026

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

Felix Reising

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

Mai Wallner

Ab 18:30 Uhr **Abendessen**

Samstag, 24. Oktober 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

Mai Wallner

Ab 18:30 Uhr **Abendessen**

Sonntag, 25. Oktober 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

Mai Wallner

12:30 bis 13:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Felix Reising

Abschließendes Mittagsessen