



Stressbewältigung

Seminar-Nr.	2026 B262 EK
Termin	30.11.2026 bis 02.12.2026
Partnerorganisation	DBB NRW Beamtenbund und Tarifunion Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Parkhotel Wittekindshof Westfalendamm 270 44141 Dortmund info@parkhotel-wittekindshof.de
Seminarleitung	Achim Hirtz BSBD NRW
Dozent	Manfred Nedler Arbeitspsychologe und Trainer

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- erkennen Innere Vielfalt als Ressource für ehrenamtliches Engagement
- lernen Strategien zur Selbstregulation, um in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben.
- entwickeln Methoden, um ihr Inneres Team gezielt für Motivation und nachhaltiges Engagement zu nutzen.
- wie innere und äußere Widerstände entstehen, und lernen, sie produktiv in der Zusammenarbeit zu nutzen.
- erkennen, welche inneren Prozesse zu Überlastung führen können, und erlernen Techniken, um langfristig gesund und engagiert zu bleiben.

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.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

Inhalte

Montag, 30. November 2026

14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Achim Hirtz

14:15 bis 15:00 Uhr **Orientierung**

- Vorstellung Dozent und Einführung in das Thema.
- Vorstellungsrunde der Teilnehmenden mit Nennung von Themen und Anliegen.

Input und Gespräch
Manfred Nedler

15:20 bis 17:00 Uhr **Konzept des Inneren Teams und 1. Ansatzpunkt**

- 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.

1. Ansatzpunkt für das 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
Manfred Nedler

Dienstag, 1. Dezember 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **2. Ansatzpunkt: 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

3. Ansatzpunkt: 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

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13.30 bis 15:00 Uhr **4. Ansatzpunkt: 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 **5. Ansatzpunkt: 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

Manfred Nedler

Mittwoch, 2. Dezember 2026

09:00 bis 12:00 Uhr **6. Ansatzpunkt: 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

7. Ansatzpunkt: 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

Manfred Nedler

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung, Auswertung des Seminars (Online-Evaluation), abschließendes Mittagessen**
Achim Hirtz