



# **Achtsamkeit, Resilienz & Coaching im Beruf!**

## **Stresskompetenz, Selbstregulation und Werteorientierung in einer sich wandelnden Arbeitswelt**

### **1. Termine**

- 12. – 16. April 2027
- Montag bis Freitag, 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten an 5 Tagen
- In den Räumen von ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT
  - Die Räume werden als Tagungs-/ Praxis-/ Seminarraum genutzt

### **2. Zielgruppe**

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aller Branchen und Tätigkeitsfelder, die in ihrem beruflichen Alltag hohen psychischen oder physischen Belastungen, Arbeitsverdichtung, Zeit- und Termindruck sowie digitaler Reizüberflutung ausgesetzt sind.
- Das Seminar richtet sich insbesondere an Beschäftigte, Fach- und Führungskräfte sowie Personen mit hoher Kommunikations- und Handlungsverantwortung, die ihre Stresstoleranz, Selbstregulation und Resilienz nachhaltig stärken möchten.



### **3. Teilnehmerzahl**

- 20 Personen

### **4. Ziele der Veranstaltung**

#### **Übergeordnetes Lernziel**

- Die Teilnehmenden setzen sich mit theoretischen und praktischen Grundlagen der Achtsamkeit, Selbstregulation und Resilienzförderung auseinander und reflektieren deren Bedeutung für die moderne Arbeitswelt. Sie erwerben wissenschaftlich fundierte Kenntnisse über Stressentstehung, Coaching-Ansätze zur Lösungsfindung, emotionale Selbststeuerung und effektive Kommunikation im beruflichen Kontext. Im Wesentlichen geht es darum, Strategien zu entwickeln, um das tägliche berufliche Handeln gesundheitsförderlich zu gestalten, die Leistungsfähigkeit zu erhalten sowie Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit unter Dauerbelastung zu sichern.
- Ein besonderer Fokus liegt auf der Reflexion gesellschaftlich-struktureller Arbeitsbedingungen (Verhältnis- vs. Verhaltensprävention), der Stärkung der Dialogfähigkeit sowie der wertschätzenden Zusammenarbeit als Beitrag zu einem demokratischen Miteinander im Betrieb.



## **Lernziele**

- Sensibilisierung für individuelle Stressreaktionen, innere Antreiber und deren gezielte Beeinflussung mittels Coaching-Methoden und Achtsamkeit.
- Verständnis des autonomen Nervensystems sowie psychophysiologischer Zusammenhänge bei Belastung und Erholung.
- Erlernen wirksamer Achtsamkeits- und Atemtechniken zur Akut- und Selbstregulation im Arbeitsalltag.
- Stärkung der Konzentration, emotionalen Selbstregulation und mentalen Klarheit bei hoher Arbeitsverdichtung.
- Souveränität in der beruflichen Kommunikation, bei Gesprächen, Präsentationen und Konfliktsituationen.
- Reflexion der Verantwortung von Beschäftigten, Führungskräften und Organisationen für Prävention, Gesundheitsschutz und Arbeitskultur.
- Methoden zur Prophylaxe psychischer Erschöpfung (Burnout) bei Dauerbelastung und ständiger Erreichbarkeit.
- Vertiefung der Dialog- und Teamfähigkeit, Abgrenzungsfähigkeit sowie Stärkung der Werthaltung für ein konstruktives, pluralistisches und demokratisches Miteinander im Arbeitsumfeld.
- Aufbau eines persönlichen Werkzeugkoffers für Selbstwirksamkeit und nachhaltigen Praxistransfer.



## **5. Referentin- Kerstin Huber**

- **Berufliche Expertise**

- Systemischer Coach & Beraterin
- Trainerin für Stressmanagement, Resilienz und Achtsamkeit im beruflichen Kontext
- Langjährige Erfahrung in der Konzeption und Leitung von achtsamkeitsbasierten Seminaren und Workshops
- Über 30 Jahre Unternehmererfahrung

- **Schwerpunkte**

- Systemisches Coaching und ressourcenorientierte Persönlichkeitsentwicklung
- Achtsamkeitsbasierte Selbstregulation
- Resilienzförderung, Kommunikation und gesundes Arbeiten im digitalen Wandel

## **6. Wissenschaftlich-methodischer Hintergrund**

- Das Seminar kombiniert Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie, der Kognitionswissenschaft, dem systemischen Coaching und der psychosomatischen Gesundheitsforschung:



- Polyvagal-Theorie & Neurobiologie: Wirkungsweise des autonomen Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus) bei Stress und Deeskalation im beruflichen Alltag.
- Arbeits- und Organisationspsychologie: Stressentstehung (u. a. Transaktionales Stressmodell nach Lazarus), Burnout-Prophylaxe sowie das Verhältnis von individueller Verhaltensprävention zu betrieblicher Verhältnisprävention.
- Systemisches Coaching & Resilienzforschung: Arbeit mit inneren Antreibern, Reframing, Lösungsfokussierung, Ressourcenaktivierung und Selbstwirksamkeit auf Grundlage der Positiven Psychologie.
- Achtsamkeitsbasierte Ansätze: Methoden zur Steuerung der Aufmerksamkeit, Unterbrechung automatischer Reaktionsmuster und Wahrnehmungsschulung.

**Didaktischer Mix:** Interaktive Impulsvorträge, geführte Achtsamkeits- und Wahrnehmungspraxis, Selbstreflexion, Coaching-Übungen in Partner- und Kleingruppenarbeit, Fallanalysen sowie moderierte Diskussions- und Transferworkshops.



## 7. Stundentafel / Wochenplan

| Zeit                                | Tag 1                                                                            | Tag 2                                                                      | Tag 3                                                           | Tag 4                                                                            | Tag 5                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>09:00–10:30<br/>(2× 45 Min.)</b> | Ankommen,<br>Grundlagen der<br>Achtsamkeit &<br>Autopilot                        | Achtsam in den<br>(Arbeits-)Tag:<br>Körper- & Selbst-<br>wahrnehmung       | Achtsamkeit &<br>Resilienz: Innere<br>Stabilität                | Gewohnheiten<br>verstehen &<br>verändern<br>(Coaching-<br>Ansatz)                | Nachhaltige<br>Stressprävention<br>& Lernweg-<br>Reflexion   |
| <b>10:30–10:45<br/>(1× 15 Min.)</b> | Kurze Pause                                                                      | Kurze Pause                                                                | Kurze Pause                                                     | Kurze Pause                                                                      | Kurze Pause                                                  |
| <b>10:45–12:15<br/>(2× 45 Min.)</b> | Arbeitswelt im<br>Wandel &<br>persönliche<br>Stressanalyse                       | Gedanken,<br>Bewertung &<br>innere Antreiber                               | Ressourcen-<br>orientierung &<br>persönliche<br>Kraftquellen    | Achtsamkeit &<br>Selbstregulation<br>in Belastungs-<br>situationen               | Transferwerkstatt<br>&<br>30-Tage-<br>Aktionsplan            |
| <b>12:15–13:15<br/>(1× 60 Min.)</b> | Mittagspause                                                                     | Mittagspause                                                               | Mittagspause                                                    | Mittagspause                                                                     | Mittagspause                                                 |
| <b>13:15–14:45<br/>(2× 45 Min.)</b> | Physiologie der<br>Stressentstehung<br>& Reiz-<br>Reaktions-Muster               | Achtsame<br>Kommunikation<br>& aktives<br>Zuhören                          | Selbstfürsorge,<br>Energie-<br>management &<br>Abgrenzung       | Selbst-<br>wirksamkeit,<br>Lösungswerkstatt<br>& kollegiales<br>Coaching         | Gesundheits-<br>kompetenz,<br>Werte &<br>Verbindlichkeit     |
| <b>14:45–15:00<br/>(1× 15 Min.)</b> | Kurze Pause                                                                      | Kurze Pause                                                                | Kurze Pause                                                     | Kurze Pause                                                                      | Kurze Pause                                                  |
| <b>15:00–16:30<br/>(2× 45 Min.)</b> | Sozial-Politik I:<br>Betrieblicher<br>Gesundheits-<br>schutz &<br>Führungskultur | Sozial-Politik II:<br>Demokratie,<br>Diskurs &<br>Ambiguitäts-<br>toleranz | Sozial-Politik III:<br>Werte,<br>Pluralismus &<br>Teamfähigkeit | Sozial-Politik IV:<br>Verantwortung,<br>Integrität &<br>Handlungsspielrä-<br>ume | Seminar-<br>abschluss,<br>Gesamtevaluation<br>& Zukunftsplan |



## **8. Tagesdetailpläne inkl. Didaktik & Methodik**

### **Tag 1 (Montag): Grundlagen der Achtsamkeit & Stressbewältigung in der Arbeitswelt**

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Ankommen & Grundlagen der Achtsamkeit**  
Begrüßung, organisatorischer Rahmen und Lernziele. Was ist Achtsamkeit und was unterscheidet sie von reinen Entspannungsverfahren? Der „Autopilot“ im Arbeitsalltag versus bewusste Präsenz.  
**Methode/Didaktik:** Interaktiver Impulsvortrag, moderierte Bestandsaufnahme im Plenum, praktische Einführung in Methoden der mentalen Fokussierung.
- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Die moderne Arbeitswelt & persönliche Stressanalyse**  
Einführung in die Grundlagen des autonomen Nervensystems bei Belastung und Erholung. Zusammenhang von Nervensystem und Atmung und die Herausbildung von Atemtypen. Theoretische Vertiefung in die Balance von  
**Methode/Didaktik:** Impulsvortrag, Einzel- und Kleingruppenarbeit mit Arbeitsblättern, Moderation.



- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**

- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Physiologie der Stressentstehung & Verhaltensmuster**

Neurobiologische und psychosomatische Grundlagen der Stressreaktion (Lazarus-Modell, autonomes Nervensystem). Zusammenspiel von Körper, Gedanken und Emotionen. Erste Werkzeuge zur Selbstregulation (STOPP-Übung, Atemanker).

**Methode/Didaktik:** Theorie-Input, Trainer-Demonstration, Body Scan / Praxisübung zur Körpersignalerfassung, Partneraustausch.

- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Sozial-Politik I: Betr. Gesundheitsschutz, Prävention & Arbeitskultur**

Abgrenzung von Verhaltens- und Verhältnisprävention. Psychische Gesundheit als gesellschaftliche und betriebliche Aufgabe. Welche Verantwortung tragen Arbeitgeber, Führungskräfte und Arbeitnehmer? Wie gelingt eine gesundheitsförderliche Arbeitskultur?

**Methode/Didaktik:** Kurzvortrag, moderierte Diskussion im Plenum, Fallbeispiele aus verschiedenen Branchen.



## **Tag 2 (Dienstag): Selbstwahrnehmung, Gedankenmuster & achtsame Kommunikation**

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Achtsam in den Tag: Vertiefung der Selbstwahrnehmung**

Praxis der achtsamen Körper- und Atemwahrnehmung als Basis psychischer Widerstandskraft. Auswertung der Erfahrungen bezüglich körperlicher Warnsignale im Arbeitsalltag.

**Methode/Didaktik:** Geführte Sitzmeditation, somatische Praxis, Blitzlicht und Erfahrungsaustausch im Plenum.

- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Kognitive Bewertung, Glaubenssätze & Coaching-Ansätze**

Der Zusammenhang zwischen Gedanken, Bewertungen und Stressreaktionen („Gedanken sind keine Fakten“). Coaching-Methodik: Identifikation automatischer Denkmuster und innerer Antreiber (z. B. „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“). Entwicklung von Lösungs- und Reframing-Perspektiven.

**Methode/Didaktik:** Visuell unterstützter Theorie-Input, Einzelarbeit mit Coaching-Arbeitsblättern, Partnercoaching.



- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**

- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Achtsame Kommunikation & Emotionsregulation**

Auswirkungen von Stress auf Gesprächsführung und Zusammenarbeit. Grundlagen der achtsamen Kommunikation: Aktives Zuhören, Wahrnehmung ohne unmittelbare Bewertung, Selbstregulation in emotional aufgeladenen Situationen.

**Methode/Didaktik:** Lehrgespräch, praktische Partner- und Kleingruppenübungen zum aktiven Zuhören, Reflexion von Kommunikationsfallen

- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Sozial-Politik II: Demokratischer Diskurs, Haltung & Ambiguitätstoleranz**

Übertragung der achtsamen Kommunikationsprinzipien auf den betrieblichen und gesellschaftlichen Diskurs. Aushalten von Meinungsverschiedenheiten und Unsicherheiten (Ambiguitätstoleranz). Konstruktive Feedbackkultur und Grenzziehung ohne Konfrontation im Arbeitsumfeld.

**Methode/Didaktik:** Impulsreferat, moderierte Podiums- und Gruppendiskussion, Erarbeitung von Diskursregeln in Kleingruppen.



### **Tag 3 (Mittwoch): Resilienz stärken, Ressourcen aktivieren & Selbstfürsorge**

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Achtsamkeit & Resilienz: Innere Stabilität entwickeln**

Das Resilienzkonzept (Schutzfaktoren, 7 Säulen der Resilienz). Verknüpfung von achtsamkeitsbasierter Selbstregulation und Resilienzförderung im Berufsleben

**Methode/Didaktik:** Vortrag, neurobiologische Techniken zur Atem- und Stressregulation, Selbsteinschätzung via Resilienz-Check.

- **10:30 - 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Ressourcenorientierung & Coaching-Werkzeuge**

Systematische Freilegung innerer und äußerer Kraftquellen (Ressourcenbilanz). Erstellen eines persönlichen „Ressourcenbaums“. Stärkung der positiven Wahrnehmung und Dankbarkeit als Gegenpol zur Defizitorientierung.

**Methode/Didaktik:** Kreative Einzelarbeit, Coaching-Übungen zur Ressourcenaktivierung, kollegialer Austausch.



- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**
- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Selbstfürsorge, Energiemanagement & gesundes Abgrenzen**

Analyse der eigenen Energiebilanz („Energieräuber vs. Energiequellen“). Erkennen persönlicher Überlastungsgrenzen. Entwicklung von Strategien zur Abgrenzung und Gestaltung gesundheitsförderlicher Tagesstrukturen und Mikro-Pausen.

**Methode/Didaktik:** Lehrgespräch, Erstellung der persönlichen Energieampel, Gruppenarbeit zur Pausengestaltung.
- **14:45 - 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Sozial-Politik III: Werte & Zusammenarbeit: Pluralismus & Solidarität**

Selbstfürsorge als gesellschaftliche und berufliche Verantwortung im Gegensatz zu Ausbeutung und Selbstausbeutung. Achtsamer Umgang mit der Zeit und Energie von Kolleginnen und Kollegen. Förderung von Vielfalt, Chancengleichheit und Solidarität im Team.

**Methode/Didaktik:** World-Café oder Kleingruppen-Poster-Session zu Werten im Arbeitsleben, Präsentation und Synthese im Plenum.



#### **Tag 4 (Donnerstag): Verhaltensänderung, Auftritts- & Handlungskompetenz**

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Gewohnheiten verstehen & verändern (Coaching-Prozess)**

Neurobiologie von Verhaltensmustern („Auslöser – Routine – Belohnung“). Warum Veränderung im Alltag schwerfällt und wie nachhaltige Routinen im Arbeitskontext etabliert werden.

**Methode/Didaktik:** Geführte Morgenmeditation, Coaching-Impulsvortrag, Analyse persönlicher Arbeitsgewohnheiten.

- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Selbstregulation & Auftrittskompetenz in Belastungssituationen**

Umgang mit Leistungsdruck, Anspannung und Nervosität bei Präsentationen, Besprechungen oder herausfordernden Gesprächen. Körper- und Atemanker zur Vorbereitung und Zentrierung vor Gruppen. **Methode/Didaktik:** Trainer-Demonstration, praktische Ankerübungen, Simulation kurzer Alltagsszenarien mit Feedback.

- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**



- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Selbstwirksamkeit & Kollegiale Lösungsberatung**

Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung. Bearbeitung konkreter, von den Teilnehmenden eingebrachter Praxisfälle aus dem Arbeitsalltag.

**Methode/Didaktik:** Strukturiertes kollegiales Team-Coaching / Lösungswerkstatt in Kleingruppen nach Leitfaden.

- **14:45 – 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Sozial-Politik IV: Verantwortung, Integrität & Verhältnismäßigkeit**

Professionelle Rollen und persönliche Integrität im Spannungsfeld von wirtschaftlichem Druck und eigenen Werten. Handlungsspielräume und Gestaltungsmöglichkeiten im eigenen Betrieb erkennen und nutzen.

**Methode/Didaktik:** Moderierte Reflexionsrunde, Fallanalysen zu Zielkonflikten am Arbeitsplatz, Erarbeitung von Handlungsoptionen.

## **Tag 5 (Freitag): Nachhaltiger Transfer, Gesundheitskompetenz & Abschluss**

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Rückblick & Verankerung des Lernwegs**  
Bewusster Einstieg, Bündelung der Kernerkenntnisse der Woche. Reflexion der individuellen Lernfortschritte und Entwicklungen.



**Methode/Didaktik:** Geführte Achtsamkeitsmeditation, Einzelarbeit mit dem Arbeitsblatt „Mein persönlicher Lernweg“, Partnerfeedback.

- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) Transferwerkstatt & persönlicher 30-Tage-Aktionsplan**

Strategien zur langfristigen Verhaltensänderung und zum Umgang mit Rückschlägen oder Erreichbarkeitsdruck. Erstellung eines konkreten, realistischen 30-Tage-Aktionsplans für den Berufsalltag.

**Methode/Didaktik:** Einzelarbeit am Aktionsplan, kollegiale Transferberatung in Partnerübungen.

- **12:15 - 13:15 (1x 60 Min.) – Mittags- & Erholungspause**
- **13:15 - 14:45 (2x 45 Min.) – Eigenverantwortung, Netzwerke & Gesundheitsvertrag**

Aufbau von Unterstützungsnetzwerken im Arbeitsumfeld. Verankerung der persönlichen Gesundheitskompetenz. Formulierung eines persönlichen „Gesundheitsvertrags“ / Leitsatzes.



**Methode/Didaktik:** Somatische Selbstregulation und Praxistransfer im Gehen, Einzelreflexion zur Verpflichtung gegenüber der eigenen Gesundheit, Plenumsdiskussion.

- **14:45 – 15:00 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:00 - 16:30 (2x 45 Min.) – Evaluation, Abschlussreflexion & Verabschiedung**

Zusammenfassung der Ergebnisse aller fünf Tage. Schriftliche Seminarevaluation und Feedbackgespräch. Würdigung des Lernprozesses und Abschlussmeditation.

**Methode/Didaktik:** Schriftlicher Evaluationsbogen, moderierte Blitzlicht- und Abschlussrunde im Plenum, geleitete Abschlussmeditation.