



Atme Dich frei!

Bleib gesund, klar & handlungsfähig im anspruchsvollen (Berufs-)Alltag!

**Wirksame Atemtechniken und Achtsamkeitsschulung für eine höhere
Resilienz, bessere Auftrittskompetenz und vertiefte Kommunikationsfähigkeit
im (Arbeits-)Alltag**

1. Termine

- 8. – 12. März 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-/ 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 ausgesetzt sind.



- Das Seminar richtet sich insbesondere an Beschäftigte, Fach- und Führungskräfte sowie Personen mit hoher Kommunikations- und Präsentationsverantwortung, die ihre Stresstoleranz, Auftrittskompetenz und Selbstregulation nachhaltig stärken möchten.

3. Teilnehmerzahl

- 20 Personen

4. Ziele der Veranstaltung

Übergeordnetes Lernziel

- Die Teilnehmenden setzen sich mit theoretischen und praktischen Grundlagen der Atemregulation (funktionelles Atemtraining, atemgestützte Selbstregulation) sowie der Wahrnehmungsschulung auseinander und reflektieren deren Bedeutung für die moderne Arbeitswelt.
- Sie erwerben wissenschaftlich fundierte Kenntnisse über Stressentstehung, autonome Nervensystem-Regulation, Selbstregulation bei Auftritten vor Gruppen und effektive Kommunikation im beruflichen Kontext.
- Im Wesentlichen geht es darum, dass die Teilnehmenden Strategien entwickeln, um ihr tägliches berufliches und privates Handeln gesundheitsförderlich zu gestalten, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit unter Dauerbelastung zu sichern.



Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Dialogfähigkeit, der Fremd- und Selbstwahrnehmung sowie der wertschätzenden Zusammenarbeit als Beitrag zu einem demokratischen Miteinander.

Lernziele

- Sensibilisierung für individuelle Stressreaktionen und deren gezielte Beeinflussung
- Grundlagenverständnis des autonomen Nervensystems bei Belastung und Erholung
- Erlernen wirksamer Atemtechniken zur Akut- und Selbstregulation
- Stärkung der Konzentration, emotionalen Selbstregulation und mentalen Klarheit im (Berufs-)Alltag
- Souveränität bei Präsentationen, Moderationen und Auftritten vor Teams / Gruppen
- Methoden zur Prävention von Burn-out bei Dauerbelastung und Arbeitsverdichtung
- Wahrnehmungsschulung: Differenzierte Beobachtung von Körpersprache und Mimik zur Reflexion von Kommunikationsstilen und Persönlichkeiten
- Vertiefung der Dialog- und Teamfähigkeit sowie Erkennen und Fördern von Talenten im Team
- Aufbau eines persönlichen Werkzeugkoffers für Selbstwirksamkeit in herausfordernden Arbeits- und Konfliktsituationen



- Stärkung der Werthaltung für ein konstruktives und demokratisches Miteinander im Arbeitsumfeld

5. Referentinnen

ANJA KYLIUS-KREMPER M.A.

Berufliche Expertise

- Zertifizierte Atemlehrerin nach Jon Paul Crimi
- Atemcoach (Funktionelles Atemtraining / Infinity Breathwork) nach Sebastian Kneipp Akademie
- Producerin/Fernsehredakteurin bei Ifage Filmproduktion GmbH Wiesbaden
- Magister Artium Politikwissenschaft und Anglistik, Universität Trier

Schwerpunkt

- Funktionelles Atemtraining, Stressmanagement
- Körpersprache & Mimik-Resonanz
- Teamführung & Moderationsbegleitung

Berufserfahrung

- 2-Jahre Erfahrung in der Leitung von Seminaren, Workshops und Trainings für Fach- und Führungskräfte zur gesundheitlichen Prävention und Kommunikation im beruflichen Kontext.
- 28-Jahre TV-Erfahrung, Produktion von Hochglanz-Dokumentationen



Dr. phil. ANDREA GERMER

Berufliche Expertise

- Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf
- Zertifizierte Atemlehrerin nach Jon Paul Crimi
- Zertifikat Gesprächsführung nach Carl Rogers
- Universitätsprofessorin Ostasienwissenschaften/Japan
- Promotion Ostasienwissenschaften (Bochum); Magister Artium Japanologie, Politikwissenschaft und Germanistik (Heidelberg)

Schwerpunkt

- Atempädagogik, Stressmanagement
- Carl Rogers Gesprächsführung

Berufserfahrung

- Seit 2001 Übungsleiterin für Atemkurse (Der Erfahrbare Atem) nach Prof. Middendorf; seit 2025 Übungsleiterin für Atem & Resilienz im Hochschulsport (Heinrich-Heine-Universität) und Vortragende zu *Atem und Resilienz: Methoden in Praxis und Theorie* im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Nachhaltigkeitstag).
- Seit 2001 Wissenschaftliche Mitarbeiterin/ Dozentin an Wissenschaftlichen Einrichtungen und Universitäten in England, Japan und Deutschland.



6. Wissenschaftlich-methodischer Hintergrund

- Das Seminar kombiniert Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie, der Neurobiologie und der psychosomatischen Gesundheitsforschung mit traditionellen und modernen Ansätzen der Atemregulation:
 - Polyvagal-Theorie (Dr. Stephen Porges): Wirkungsweise des autonomen Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus/Nervus Vagus) bei Stress und Deeskalation im beruflichen Kontext.
 - Arbeits- und Organisationspsychologie: Stressentstehung und Burnout-Prophylaxe.
 - Funktionelles und aktivierendes Atemtraining: Biochemische und physiologische Grundlagen der Sauerstoffversorgung und Kognitionsleistung unter Belastung.
 - Strukturierte Resilienz- und Lebensstil-Ansätze (u.a. Kneipp'sche „Lebensordnung“).
- **Didaktischer Mix:** Theorie-Input, Selbstanalyse, somatische Integrationspraxis, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele sowie moderierte Reflexions- und Transferworkshops.



7. Stundentafel / Wochenplan

Zeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
09:00–10:30 (2× 45 Min.)	Physiologische Grundlagen der Atmung	Atem-physiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems	Atem-physiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems	Atem-physiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems	Atem-physiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems
10:30–10:45 (1× 15 Min.)	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause
10:45–12:15 (2× 45 Min.)	Grundlagen des autonomen Nervensystems & Atemtypen	Somatische Integration & Kognitive Verankerung	Selbstregulation im Arbeitsalltag I: Mikro-Pausen im Meeting	Selbstregulation II: Selbst-wahrnehmung, Atem & Stimmpräsenz	Atem & Nonverbale Kommunikation: Mimik und Körpersprache
12:15–13:30 (1× 75 Min.)	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30–15:00 (2× 45 Min.)	Arbeits-psychologie: Dauerbelastung, Atem- & Stressmuster	Atem und Resilienz: Methoden in Geschichte, Theorie und Praxis	Atem und Kneipp-Lebensordnung: Rhythmus, Pausen & Regeneration	Atem & Selbstregulation im Moderations- und Präsentations-training	Krisen & Konflikt-Tools in herausfordernden Situationen: Persönlicher Werkzeugkoffer
15:00–15:15 (1× 15 Min.)	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause	Kurze Pause
15:15–16:45 (2× 45 Min.)	Kommunikation & Demokratie: Respektvoller Dialog – Teil 1 (Haltung & Grenzen)	Kommunikation & Demokratie: Respektvoller Dialog – Teil 2 (Ambiguitätstoleranz & Feedback)	Werte & Zusammenarbeit: Teamfähigkeit & Pluralismus	Werte & Zusammenarbeit: Integrität & Verantwortung	Transfer, Integration & nachhaltige Handlungsfähigkeit. Abschluss-reflexion



8. Tagesdetailpläne inkl. Didaktik & Methodik

Tag 1 (Montag): Grundlagen Atemmechanik & Nervensystem

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Physiologische Grundlagen der Atmung**

Die Teilnehmenden unternehmen eine erste Bestandsaufnahme der eigenen Atmung unter Belastung. Analyse der aktuellen Anforderungen der modernen Arbeitswelt (Arbeitsverdichtung, permanente Erreichbarkeit, Zeitdruck). Erarbeitung von Grundlagen, wie unbewusste Atemmuster die Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit beeinflussen.

Methode/Didaktik: Interaktiver Impulsvortrag, moderierte Bestandsaufnahme im Plenum, geleitete Selbstbeobachtung.

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

- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Grundlagen des autonomen Nervensystems & Atemtypen**

a) 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 Sympathikus und Parasympathikus für die Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz.



b) Erlernen der Vollatmung als Akut-Regulation für das Tagesgeschäft zur Dämpfung akuter Stressreaktionen in Meetings, Konfliktsituationen oder unter hohem Druck.

Methode/Didaktik: a) Visuell unterstützter Theorie-Input (Präsentation), geleitetes Plenum; b) Trainer-Demonstration, praktische Einzelübung zur somatischen Eigenwahrnehmung.

- **12:15 - 13:30 – Mittags- & Erholungspause**

- **13:30 - 15:00 (2x 45 Min.) – Arbeitspsychologie: Dauerbelastung, Atem- & Stressmuster**

a) Interdisziplinärer Vortrag über Arbeitspsychologie, Dauerbelastung und Stressentstehung im Beruf. Analyse der psychosomatischen Zusammenhänge von Dauerstress und Nervensystem. Integrative Atemübung: Box-Atmung.

b) Reflexion der eigenen Belastungsgrenzen. Individuelle Zielsetzung zum Umgang mit Belastungen mittels Expressivem Schreiben.

Methode/Didaktik: a) Interdisziplinärer Input, angeleitete Praxisübung, kurze Murmelgruppen zur Reflexion; b) Einzelarbeit via Expressivem Schreiben, geführte Reflexion.

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



- **15:15 - 16:45 (2x 45 Min.) – Kommunikation & Demokratie: Respektvoller Dialog – Teil 1 (Haltung & Grenzen)**

Reflexion von Kommunikationsmustern unter Belastung. Einführung in die Grundlagen der Dialogfähigkeit, Eigen- und Fremdwahrnehmung:

- Selbstregulation im Diskurs: Erhalt der emotionalen Stabilität in kontroversen beruflichen Diskussionen.
- Respektvoller Umgang: Wertschätzung unterschiedlicher Meinungen als Basis für gelingende Zusammenarbeit und ein demokratisches Miteinander.
- Grenzziehung: Aufzeigen von Überlastungsgrenzen ohne Konfrontation.

Methode/Didaktik: Moderierte Podiums- und Gruppendiskussion, Fallbeispiele aus der Praxis, angeleitete Partnerarbeit.



Tag 2 (Dienstag): Atemphysiologische Vertiefungssession & wissenschaftliche Untersuchungen zur Atempraxis

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Atemphysiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems**

Praktische Durchführung der ersten geführten atemphysiologischen Praxiseinheit mit Zwerchfellaktivierung zur Förderung seiner Schwingungsfähigkeit, begleitet von Übungen der Selbstwahrnehmung. Die insgesamt 4 aufeinander aufbauenden atemphysiologischen Praxiseinheiten über die Tage 2–5 dienen der kontinuierlichen Vertiefung und Weiterentwicklung der Durchlässigkeit des Atems. Diese wirkt als Fundament für körperliche und psychische Widerstandskraft und mentale Belastungsfähigkeit am Arbeitsplatz und bildet einen Grundbaustein für die langfristige berufliche Leistungsfähigkeit.

Methode/Didaktik: Somatische Praxis, intensiver geführter Gruppen-Prozess.

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

- **10:45 – 12:15 (2x 45 Min.) – Somatische Integration & Kognitive Verankerung**

a) Vertiefende somatische Integrationspraxis im Anschluss an die atemphysiologische Praxiseinheit. Körperliche Erfahrungen werden



wahrgenommen, sprachlich eingeordnet und kognitiv verankert. Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Bezugspunkte zur nachhaltigen Übertragung in den Arbeitskontext.

- b) Theorie-Vermittlung: die Rolle von CO₂ und O₂ beim Gasaustausch im Gewebe und für die ausgeglichene Atmung. Darauf aufbauend die physiologischen Wirkungen der aktivierenden Atmung für die Reduktion von Stresshormonen (Cortisol/Adrenalin).

Methode/Didaktik: a) Geleitete Integrationsübungen und kognitive Verankerung im geführten Journaling; b) Theorie-Input und Austausch im Plenum

- **12:15 - 13:30 – Mittags- & Erholungspause**
- **13:30 – 15:00 (2x 45 Min.) – Atem und Resilienz: Methoden in Geschichte, Theorie und Praxis**
 - a) Einführung in die Geschichte und strukturelle Unterscheidung verschiedener (schneller/langsamer/kontrollierter/freier) Atemmethoden und ihrer kulturellen Ursprünge mit anschließender Diskussion im Plenum.
 - b) Vortrag zum aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und den wichtigsten Untersuchungsparametern zur Wirksamkeit von Atemtechniken im Rahmen der Gesundheitsvorsorge.

Methode/Didaktik: a) Audio-visuell unterstützter Impulsvortrag mit Plenumsdiskussion; b) Vortrag mit PPT-Präsentation und Q&A



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

- **15:15 – 16:45 (2x 45 Min.) – Kommunikation & Demokratie:
Respektvoller Dialog – Teil 2 (Ambiguitätstoleranz und Feedback)**
Fortführung der Kommunikations- und Werteschulung:
 - Ambiguitätstoleranz: Innere Stabilität bewahren, Aushalten von Unsicherheiten und Unvorhersehbarem in dynamischen Arbeitswelten.
 - Konstruktives Feedback: Bei grundlegender Wertschätzung, Kritik sachlich formulieren und entgegennehmen.
 - Erhalt von Vertrauen: Schaffung von Verbindlichkeit und Sicherheit in (wechselnden) Teams.

Methode/Didaktik: Impulssetzung, Interaktive Kleingruppenarbeit.



Tag 3 (Mittwoch): Kneipp'sche Lebensordnung & Strukturierte Resilienz

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Atemphysiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems**

Zweite atemphysiologische Vertiefungssession zum Lösen tiefer sitzender Spannungsmuster und zur Weiterentwicklung der Selbstwahrnehmung. Die Atempraxis dient der emotionalen Entlastung und damit der Erhöhung von Ausgeglichenheit und Belastbarkeit im Berufsalltag.

Methode/Didaktik: Somatische Praxis, geführte atemphysiologische Praxiseinheit.

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

- **10:45 – 12:15 (2x 45 Min.) – Selbstregulation im Arbeitsalltag I: Mikro-Pausen im Meeting**

Atemübungen zu Mikropausen: Statusanalyse CO₂-Toleranz und Atempause (Kontrollpause). Feststellung der individuellen Atemeffizienz. Regulierungsübungen zur Erhöhung des BOLT-Score (Body Oxygen Level Test Score).

Methode/Didaktik: Selbstanalyse/Status-Check in Paar- oder Einzelarbeit, Protokollierung.



- **12:15 - 13:30 – Mittags- & Erholungspause**
- **13:30 - 15:00 (2x 45 Min.) – Atem & Kneipp „Lebensordnung“: Rhythmus, Pausen und Regeneration**
 - a) Einordnung der Atemregulation in die „Lebensordnung“ nach Sebastian Kneipp. Vermittlung von Rhythmisierungs- und Entspannungstechniken zur Strukturierung des (Berufs-)Alltags. Die Teilnehmenden erlernen gezielte Atemformen zur Vorbeugung von Erschöpfung sowie zur Unterstützung der Selbstregulation in stressintensiven Arbeitsphasen.
 - b) Atemübungen auf der Grundlage der Kneipp „Lebensordnung“: Sternatmung, verlängerte Ausatmung (Rhythmus 4-7-11) und 5-Finger-Atmung.

Methode/Didaktik: a) Theorie-Input, Übungsanleitung; b) Praktische Durchführung von Atemübungen in Stille
- **15:00 – 15:15 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:15 - 16:45 (2x 45 Min.) – Werte & Zusammenarbeit: Teamfähigkeit & Pluralismus**

Übertragung der selbstregulativen Praktiken auf die interpersonelle Ebene:

 - Ressourceneffizienz: Achtsamer Umgang mit der Zeit und Energie von Kolleginnen und Kollegen.



- Selbstfürsorge als Pflicht: Vorbeugung von Selbstausbeutung zur Sicherung der langfristigen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.
- Teamfähigkeit: Förderung einer Kultur des Mit- und Füreinander in (wechselnden) Projektteams.
- Pluralismus: Selbstannahme als Voraussetzung für die Wertschätzung von Vielfalt und für den offenen Dialog mit dem „Anderen“

Methode/Didaktik: Gruppenarbeit (World-Café oder Kleingruppen-Poster), Ergebnispräsentation.



Tag 4 (Donnerstag): Selbstregulation, Moderation & Auftrittskompetenz

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Atemphysiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems**

Dritte atemphysiologische Vertiefungssession mit Fokus auf den weiteren Abbau tiefer sitzender Anspannungen. Die Atempraxis bereitet das Nervensystem auf komplexe Interaktions- und Auftrittssituationen vor. Durch die bewusste Steuerung der Atemfrequenz wird die körperliche Basis für eine souveräne Stimm- und Raumpräsenz im (Berufs-)Alltag geschaffen.

Methode/Didaktik: Intensiv-somatische Gruppenpraxis.

- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) – Selbstregulation II: Selbstwahrnehmung, Atem & Stimmpräsenz**
 - a) Schulung von Selbstwahrnehmung durch Fokussierung auf Körperempfindung und Raumarbeit. Praktische Durchführung der Übungen zum 3-Phasen-Atem (*Der Erfahrbare Atem* nach Prof. Ilse Middendorf: Kommen lassen – Gehen lassen – Warten) zur Balancierung des Körper-tonus.
 - b) Stimmpräsenz: Übungen zum Tönen (Vokalarbeit nach Middendorf und Höller-Zangenfeind) zur Stärkung von Resonanzraum, Atem- und Sprechrhythmus.



Methode/Didaktik: a) Geführte Wahrnehmungs- und Atem-Praxis im Sitzen/Stehen b) Dynamische Raum- und Stimmübungen im Stehen/Gehen, Partnerarbeit.

- **12:15 - 13:30 – Mittags- & Erholungspause**
- **13:30 - 15:00 (2x 45 Min.) – Atem & Selbstregulation im Moderations- & Präsentationstraining**

a) Theoretische und methodische Vermittlung der Selbstregulation durch Atemtechniken in beruflichen Kommunikationssituationen.

- Physiologie von Anspannung und Nervosität: Symptome verstehen und steuern.
- Mental-somatische Vorbereitung auf Präsentationen, Moderationen und Wortbeiträge in Meetings.
- Atemgestützte Anker-Techniken zur Zentrierung – Sekunden vor dem Sprechen.

b) Intensiver praktischer Trainingsblock: Kurze Präsentations- und Moderationssequenzen der Teilnehmenden (Simulationsübungen) und Konstruktives Feedback zur Selbst- und Fremdwahrnehmung der Auftrittswirkung.



Methode/Didaktik: a) Impulsvortrag mit Live-Demonstration von Anker-Techniken; b) Gruppenarbeit und Feedbackrunden.

- **15:00 – 15:15 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **15:15 - 16:45 (2x 45 Min.) – Werte & Zusammenarbeit: Integrität & Verantwortung**

Reflexion professioneller Rollen und Verantwortlichkeiten:

- o Handlungsoptionen bieten: Führung, verlässliches Auftreten und Souveränität in unsicheren Situationen.
- o Integrität & Transparenz: Ehrlich und authentisch vor Gruppen agieren unter wirtschaftlichem Druck.
- o Sinnstiftung: Einbettung des eigenen beruflichen Handelns in übergeordnete Ziele.

Methode/Didaktik: Moderierte Reflexionsrunde, Fallarbeit im Plenum.



Tag 5 (Freitag): Wahrnehmungsschulung

- **09:00 - 10:30 (2x 45 Min.) – Atemphysiologische Vertiefung zur Balancierung des autonomen Nervensystems**

Vierte und abschließende atemphysiologische Vertiefungssession zur nachhaltigen Verankerung der erweiterten Atemkapazität und Regulationsfähigkeit. Die Session konsolidiert die Fähigkeit zur körperlichen Eigenwahrnehmung. Sie bildet die Voraussetzung für die anschließende Schulung der Wahrnehmung, Empathie und nonverbalen Kommunikation im Teamkontext.

Methode/Didaktik: Konsolidierende Gruppenübung.

- **10:30 – 10:45 (1x 15 Min.) – Kurze Pause**
- **10:45 - 12:15 (2x 45 Min.) Atem & Nonverbale Kommunikation: Mimik und Körpersprache**

a) Theoretische und praktische Einführung in die systematische Wahrnehmungsschulung: Schulung des Blicks für feine Nuancen der Körpersprache und Mimik sowie des Atemtyps und der individuellen Ausdrucksform.

b) Praktische Anwendung von Wahrnehmungstechniken in Partnerübungen: Erkennen von Persönlichkeitsmerkmalen und Potenzialen als Grundlage



für eine wertschätzende, empathische und lösungsorientierte Kommunikation im Team.

Methode/Didaktik: a) Theorie-Input mit Bild-/Demonstrationsmaterial, Wahrnehmungsübung; b) Interaktives Übungs-Setting in Paar-Arbeit (Beobachter- & Akteur-Rolle).

- **12:15 - 13:30 – Mittags- & Erholungspause**

 - **13:30 - 15:00 (2x 45 Min.) – Krisen- & Konflikt-Tools in herausfordernden Situationen: Persönlicher Werkzeugkoffer**
 - a) Besprechung gezielter Atem- und Regulationswerkzeuge für akute Krisen- und Konfliktsituationen. Verknüpfung von Atemführung mit stimmlicher Präsenz und klarer Kommunikation.
 - b) Persönlicher Werkzeugkoffer: Sichtung, Strukturierung und Zusammenstellung aller im Lauf der Woche erlernten Atem-, Regulations- und Wahrnehmungswerkzeuge in einem individuellen Handlungsplan für den (Berufs-)Alltag.
- Methode/Didaktik:** a) Interaktive Partnerübung, Kurzanalyse eigener Stärken; b) Einzelarbeit mit Workbook/Erfassungsbogen.



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

 - **15:15 - 16:45 (2x 45 Min.) – Transfer, Integration & nachhaltige Handlungsfähigkeit. Abschlussreflexion**
 - a) Praktische Übungen zur nachhaltigen Integration der Methoden in den (Berufs-)Alltag (Entwicklung von Mikro-Routinen für den Schreibtisch, Burnout-Prophylaxe unter Belastung) und finale Präsentation der persönlichen Lernziele.
 - b) Gesamtevaluation und Verabschiedung.
- Methode/Didaktik:** a) Ziel-Sharing in Kleingruppen; b) Moderierte Abschlussbesprechung.