

## BU Heilende Lebensrhythmen - Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag

### Gesellschaftliche Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten

**02.11.-06.11.2026** Haus Meedland Langeoog (Anreise am 01.11.2026)

**Dozentinnen: Johanna Sieberg und Edda Lorna**

Welcher Rhythmus trägt dich? Welcher Rhythmus stärkt dich? Den eigenen Rhythmus zu finden, bedeutet unterwegs zu sein zu sich selbst, Freude an der Selbstbestimmung, dem Tanz und Authentizität zu erleben.

Im heutigen beruflichen Alltag ist eine hohe Reizdichte, Überlastung und das Phänomen Stress allgegenwärtig. Es werden Ursachen und Wirkungen von Stress im beruflichen Alltag betrachtet und analysiert. Die persönlichen Strategien, mit denen berufsbezogenen Stresssituationen begegnet wird, spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden lernen andere Möglichkeiten kennen, um mit den berufsbezogenen Stresssituationen umzugehen und Stress wirksam abzubauen. Dabei hilft als methodisches Verfahren: Tanztheater (in verschiedene Rollen eintauchen) Weisheitsgeschichten, Lebenskarten, Bewegungsmeditation, Körperorientierte Visualisierungen n. Methode Wildwuchs und Entspannung.

Die Erneuerungszyklen und Biorhythmen des Körpers zu erfahren, stärkt die Selbstkompetenz und den Mut, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu kreieren. Die Selbstwirksamkeit wird gefördert und Nachhaltigkeit erlangt. Biorhythmen des Körpers als Gesundheitswissen werden erlernt und der Transfer auf Stressbelastungen in der Arbeitswelt vollzogen. Damit kann auf neue Weise mit Alltagsstress umgegangen werden und der berufliche Alltag wird positiver gestaltet.

Der Bildungsurlaub ist für alle Frauen, die Lust haben mitten auf der Wiese des Glücks zu tanzen und Kraft tanken wollen durch die Erfahrung der Verbundenheit. Rhythmus wird erfahrbar gemacht mit gemeinsamen Trommeln und Bodypercussion.

## Ablaufplan

		Methode/Vorgehensweise /Aktion
<b>Montag, Anreisetag</b>		
<b>9.00 – 10.30 h</b>	Begrüßung der Teilnehmenden durch die Seminarleitung, Kennenlernen der Teilnehmenden, Vorstellung des Seminarprogramms, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden an das Seminar, Rahmenbedingungen klären,	Lehrgespräch, Kennenlernspiele an der Flipchart sammeln
<b>10.30 – 12.00 h</b>	Beleuchtung der Notwendigkeit von Eigenverantwortung für die physische und mentale Gesundheit bei steigenden Anforderungen im beruflichen Alltag. Ursachen und Wirkungen von Stress für die Gesundheit	Kurzvortrag, Textarbeit und Lehrgespräch

12.00 – 14.00 h	Mittagsessen Pause	
14.00 – 15.30 h	Kennenlernen von Rhythmusarbeit (Trommeln werden zur Verfügung gestellt)	Angeleitete Übungseinheit
15.30 – 17.00 h	Stress bleibt ein Phänomen unserer Zeit. Betroffen sind wir alle. Allgemeine Stressoren wie z. B. Arbeitsverdichtung werden erörtert. Persönliche Stressoren können durch einen Stress-Test erkannt werden. Günstige und ungünstige Umgangsweisen mit Stress werden deutlich.	Lehrgespräch und Einzelarbeit Test durchführen und auswerten
<b>Dienstag,</b>		
9.00 – 10.30 h	Rhythmusarbeit durch verschiedene Übungen vertiefen. Wirkung von Anspannung und Entspannung konkret erfahrbar machen	Einzelarbeit/ angeleitete Übungen
10.30 - 12.00 h	Neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung und Darstellung der negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Stressreaktionen des Körpers erkennen lernen. Neurophysiologische Zusammenhänge verstehen. Konflikte reduzieren können durch Stressreduktion.	Kurzvortrag / Powerpoint und Lehrgespräch
12.00 – 14.00 h	Mittagspause	Gruppen- und Einzelarbeit
14.00 – 15.30 h	Erweiterung der Erkenntnisse über günstige und ungünstige individuelle Umgangsweisen mit Stressoren. Eigene Stressreaktionen besser kennenlernen und verstehen. Stress sowie Zeitdruck werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Der Zugang zum eigenen Erleben wird durch eine Körperorientierte Visualisierung vertieft.	Textarbeit
15.30 – 17.00-h	Wie helfen Entspannungsverfahren? Die Wichtigkeit von Körperwahrnehmung zur Selbstregulation erleben. Transfer: Wie kann Körperwahrnehmung den psychosozialen Belastungen im Beruf entgegenwirken? Die beruflichen Zusammenhänge der Teilnehmenden werden reflektiert.	Kurzvortrag, Lehrgespräch
<b>Mittwoch,</b>		
9.00 – 10.30 h	Techniken zur Stärkung von Gelassenheit und Akzeptanz einüben. Welche resilienten Fähigkeiten verbessern die	angeleitete Übungen

	Stresskompetenz? Wann und wie könnten diese eingesetzt werden?	
10.30 – 12.00 h	Unterschiedliche Rhythmen werden vorgestellt. Deren Wirkungsweise auf Körper und Geist werden besprochen und eine gemeinsame Reflektion begünstigt den Transfer in den beruflichen Alltag.	Lehrgespräch und Einzelarbeit Gruppenarbeit
12.00 – 14.00 h	Mittagspause	
14.00 – 15.30 h	Naturerfahrung ist eine wichtige Ressource für die Reduktion von beruflichem Stress. Wir beziehen gesellschaftliche Aspekte ein – z. B. Achtsamkeit für die Natur – Umgang mit den Ressourcen in der Natur. Natürliche Rhythmen wie Ebbe und Flut / Säen und Ernten/ Wachstumsrhythmen werden mit körperlichen Rhythmen von Anspannung und Entspannung verglichen und auf Arbeitsprozesse übertragen.	Kurzvortrag und Lehrgespräch,
15.30 – 17.00 h	Biorhythmen des Körpers durch Atem- und Bewegungsmeditationen erfahren	Angeleitete Übungen
<b>Donnerstag,</b>		
9.00 – 10.30 h	Vorstellen der grundlegenden Biorhythmen des Körpers zur Erhaltung der Gesundheit. Arbeitsgruppen bilden, die den Transfer zur Stressreduzierung durch Beachtung von Biorhythmen erarbeiten. Reflektion der Wechselwirkung von Verhaltensmustern in Beruf und Freizeit.	Lehrgespräch Gruppendiskussion Einzelarbeit
10.30 – 12.00 h	Erlernen von alltagstauglichen Übungen aus den verschiedenen Rhythmusbereichen (Bewegung, Klang, etc.). Welche Alltags-Rhythmen wirken gesundheitsförderlich, welche nicht?	Einzelarbeit/ angeleitete Übungen
12.00 bis 14.00 h	Mittagspause	
14.00 – 15.30 h	Bedeutung und Wirkung von Stress im Berufsalltag: Ergebnisse des Stresstest mit den Wirkungen der Übungen abgleichen. Die Ausprägung von Stressmustern erkennen und Möglichkeiten zur Veränderung erarbeiten	Gruppengespräch Einzelarbeit
15.30 – 17.00 h	“Du hast es in der Hand“ - das Wissen über Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme als resiliente Fähigkeiten vertiefen. Weitere resiliente	Impulsreferat Gruppenarbeit Textarbeit

	Fähigkeiten wie Akzeptanz, Optimismus, Netzwerkarbeit in der Rhythmusarbeit sichtbar machen.	
<b>Freitag, 9.00 – 10.30 h</b>	Persönliches Stressmanagement im Focus der Aufmerksamkeit. Vertiefung der theoretischen Erkenntnisse aus den verschiedenen Rhythmus- Bereichen von Tanztheater, Bodypercussion, Atem- und Herzmeditation. Rhythmusarbeit und Beachtung der biologischen Rhythmen des Körpers als Stressregulations- und Stressreduktionsmöglichkeit reflektieren und in einem Ideenkorb sammeln. Transfermöglichkeiten des Erlernten in den beruflichen Alltag zusammentragen und notieren.	Kurzvortrag und Lehrgespräch/ Textarbeit  Gruppenarbeit anhand von Fragen, die die Reflektion fördern
<b>10.30 – 12.00 h</b>	Theoretische Ansätze aus Zeitmanagement und Rhythmusarbeit vergleichen und geeignete Zeiteinheiten für Anspannung und Entspannung im Alltag festlegen.	Einzelarbeit „Plan machen“
<b>12.00 – 14.00 h</b>	Mittagspause	Einzelarbeit zur Förderung des Transfers
<b>14.00 – 15.30 h</b>	Die Erarbeitung eines persönlichen gesundheitsförderlichen Rezeptes zur Minderung der Stressbelastung anleiten: Den eigenen „Koffer mit Handwerkszeug“ packen.	Lehrgespräch, Gruppendiskussion
<b>15.30 – 17.00 h</b>	Auswertung des Seminars im Hinblick auf Alltagstauglichkeit im Beruflichen Kontext. Zusammenfassung wesentlicher inhaltlicher Aspekte des Bildungsurlaubes. Feedback-Runde, Handout ausgeben Evaluation durch die Teilnehmenden	