

**Bildungsurlaub:** Sieben Schlüssel zu deiner Resilienz

**Veranstaltungsdatum:** 23.11.-27.11.2026  
**Veranstaltungsort:** Noord Hotel Carolinensiel  
**Dozentin:** Johanna Sieberg

## Ziel

Stärkung von Resilienz als gesunde Kraft, um Belastungen des Alltags und der Arbeitswelt mit neuen Verhaltensweisen zu begegnen. Erlernen von Stressbewältigungsstrategien.

## Zielgruppe

Alle interessierten Menschen, die im Arbeitsprozess stehen

## Ausschreibungstext

### Sieben Schlüssel zu deiner Resilienz

Gesundheitsförderlichen Umgang mit den Stürmen und Krisen des Alltags in einer gestressten Lebens- und Arbeitswelt finden.

Resilienz ist eine Widerstandskraft, die uns hilft, Krisen zu bewältigen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich insbesondere an Menschen die vielfach anderen Menschen in Krisenzeiten begleiten als auch an Menschen, die ihre Kompetenz im Umgang mit Krisen erweitern wollen. Hier geht es um Sie! Gerade bei Menschen, die ihre Arbeit lieben und viel geben wollen, geraten die eigenen Ressourcen oft aus dem Blick. Umso wesentlicher wird die Fähigkeit, achtsam mit sich umzugehen, auch körperliche Warnzeichen ernst zu nehmen und vernünftige Grenzen zu setzen. Sie lernen, Ihr Pflichtgefühl mit gesunder Selbstsorge in Einklang zu bringen, können Neues ausprobieren, manches optimieren und viel dafür tun, sowohl die Freude an der Arbeit als auch die eigene Gesundheit zu erhalten. Das Angebot wendet sich an alle, die Erschöpfung und Burnout entgegenwirken und etwas für sich und ihren Energiehaushalt tun wollen.

## Konzept für eine Bildungswoche

Montag		
15.00 – 16.30 Uhr	Begrüßung Vorstellungsrunde, Kennenlernen Erwartungen abklären	Lehrgespräch, Austausch und Kennlern-Übung, Sammeln mit Metaplankarten
16.45 – 18.15 Uhr	<b>*Gesellschaftspolitische Einflüsse und persönliche Resilienz Fähigkeit / 2 UE</b> Was ist Resilienz? Belastungs- und Schutzfaktoren erkennen und einschätzen: Welche spezifischen Belastungsfaktoren hat mein Arbeitsplatz? Wo bin ich angenehm herausgefordert, wo kommt es zu Überforderung? Ist arbeitsfähig sein dasselbe wie gesund sein? Wie sieht der gesellschaftliche Rahmen dazu aus?	Vortrag und Diskussion
19.00 – 20.30 Uhr	Selbstsorge – Progressive Muskelentspannung Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 1 Praxis	Übungsphase
Dienstag		
9.00 – 10.30 Uhr	Bestandsaufnahme und Ressourcenbilanz Teil 1: Wie schätze ich meine aktuelle körperliche und seelische Verfassung ein? Hat sich in den letzten Jahren etwas verändert? Welche Erklärungen gibt es dafür? Welche Bilder und Überzeugungen beeinflussen mein Verständnis von Stärke und Gesundheit? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Akzeptanz.	Lehrgespräch, Arbeitsblatt „Mein Energiefass“, Diskussion
10.45 – 12.15 Uhr	Selbstsorge - Welche Ressourcen haben mich bisher in meinem Leben gestärkt? Was ist mit Kreativität, Ernährung, Bewegung, Schreiben?	Impulsreferat, Übungsphase

	Visualisierung der Kraftquelle - Imaginationsübung Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 2 Theorie und Praxis	
13.15 – 14.45 Uhr	Bestandsaufnahme und Ressourcenbilanz Teil 2: Wann fühle ich mich gesund, was gehört dazu? Wie entsteht Burnout? Auf welche Signale sollte ich persönlich achten? Ist Resilienz angeboren oder können wir sie selbst entwickeln? Welchen persönlichen Einfluss kann nehmen? Auseinandersetzung mit den Resilienz-Schlüssel Optimismus.	Vortrag und Diskussion, Einzel- Paar- und Gruppenarbeit
15.00 – 16.30 Uhr	<b>*Gesellschaftspolitisches Thema / 2 UE</b> <b>Leben und arbeiten in einer Leistungsgesellschaft:</b> Ich kann - also muss ich? Können und müssen als Stressfaktoren differenzieren. Wie spüre und wie setze ich Grenzen? Was sollen in der nächsten Zeit meine Achtsamkeits- und Stärkungsfelder sein? In welchen Bereichen will ich eine Veränderung erreichen und wie mache ich das? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Selbstwirksamkeit.	Impuls-Vortrag, Gruppenarbeitsphase, Zusammentragen der Ergebnisse im Plenum
<b>Mittwoch</b>		
9.00 – 10.30 Uhr	<b>* Gesellschaftspolitische Einheit / 2 UE</b> <b>Freizeitstress! Definition von Gesundheit (WHO), Ziele der Primärprävention und der Setting Ansatz: Gleichheit von Gesundheitschancen</b> werden vorgestellt und diskutiert. Konsumverpflichtung als gesellschaftliche Bedingung? Welche inneren Haltungen begünstigen Stress in Arbeit und Freizeit?	Vortrag und Diskussion
10.45 – 12.15 Uhr	Selbstsorge: Bewegungseinheit. Bewegungsabläufe aus dem Qigong sowie Bewegungsmeditationen sind als Entspannungsmethoden bekannt. Anatomie und Physiologie der Entspannung Teil 3 Theorie und Praxis	Impulsreferat, Übungsphase
13.15 – 14.45 Uhr	<b>*Gesellschaftspolitisches Thema: Sozio-kultureller Vergleich / 2 UE</b> Wie gehen Menschen in anderen Kulturen mit Krisen um? Gibt es kulturell geprägten Umgang mit Krisen? Ist Stressbewältigung und Krisenbewältigung dasselbe? Gibt es Unterschiede? Gibt es Erkenntnisse aus der Stressforschung, wie Resilienz gestärkt wird? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Selbstverantwortung.	Impulsreferat, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion
15.00 – 16.30 Uhr	Welchen Einfluss nehmen Werturteile und eigene Haltungen auf die Bewältigung von Krisen? Welche persönlichen Kräfte helfen die Stürme des Lebens zu bestehen? Den Ansatz „Inneres Team“ kennenlernen. Hilfestellungen zur Verbesserung der inneren Kommunikation kennenlernen.	Gruppenarbeit und Auswertung im Plenum
19.00 – 20.30 Uhr	Entspannung mit einer Klangreise. Entspannung durch Klang. Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 4	Impulsreferat, Übung, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

<b>Donnerstag,</b>		
9.00 – 10.30 Uhr	<b>*Gesellschaftspolitisches Thema: Eigenmacht und Selbstsorge / 2 UE</b> Worauf kann ich Einfluss nehmen? Welche meiner moralischen Werte beeinflusst mein Stress-Erleben. Ist eine Umbewertung möglich? Wie kann ich mein "Inneres Team" so aufstellen, dass ich eine gesunde Balance dauerhaft erhalte?	Impulsreferat und Lehrgespräch, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

10.45 – 12.15 Uhr	Wie kann ich den Erwartungen von außen so begegnen, dass ich entspannt und kraftvoll handeln kann? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Netzwerkorientierung. Die TN erarbeiten sich einen „Wochenplan“, der als Grundlage einer verbesserten Selbstsorge dienen und im Arbeitsalltag ausprobiert werden kann.	Vortrag und Diskussion, nachfolgend Einzelarbeit
13.15 – 14.45 Uhr	Selbstsorge: Stille Meditation Anatomie und Physiologie der Entspannung Teil 5 Theorie und Praxis	
15.00 – 16.30 Uhr	Selbstsorge mit G. Steinbach „Geschichten vom Leben“ „Der König der nicht sterben wollte“. Die Fähigkeit „Loslassen“ als Teil des Resilienz-Schlüssel Akzeptanz erarbeiten.	Übungsphase, Einzelarbeit Gruppenaustausch
19.00 – 20.30	Abendeinheit Entspannung mit einer Rhythmusreise. Gegenwärtig-Sein durch Rhythmuserfahrung als eine Achtsamkeitsübung kennenlernen. Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 6 Theorie und Praxis	Übungsphase

<b>Freitag,</b>		
9.00 – 10.30 Uhr	Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Lösungsorientierung. Wir bilanzieren: Welche Methoden passen in meinen Alltag? Was war hilfreich? Was möchten die TN noch verbessern? Tipps um "Dranzubleiben". Persönliche Stolpersteine benennen und beiseite räumen. Wie geht es für mich konkret weiter?	Impulsreferat, Lehrgespräch, Erfahrungsaustausch in der Gruppe
10.45 – 12.15 Uhr	<b>*Gesellschaftspolitisches Thema: Nachhaltigkeit des BU sichern / 2 UE</b> Auswertung des BU: Einen Ideenkorb gestalten. Am Ende der Woche wird ein persönlicher Korb aus Erkenntnissen, Methoden und Strategien erstellt, die als hilfreich erlebt wurden und flexibel individuell eingesetzt werden können. Was hat gut funktioniert? Welche Ideen zur Lockerung kann ich gut in meinen Alltag mitnehmen? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Zukunftsorientierung.	Lehrgespräch, Diskussion und Erarbeitung
13.15 – 14.45 Uhr	Transfer in den Berufsalltag Auswertung des BU	Lehrgespräch, Feedbackrunde

Die explizit gesellschaftspolitischen Themen sind mit (\*) gekennzeichnet  
 Änderungen innerhalb des Wochenplans sind möglich, da der Schwerpunkt prozessorientiert durch die Gruppe gesteuert wird und es daher zu Verschiebungen von einzelnen Themenblöcken kommen kann.