

SEMINARÜBERSICHT | TAGESSEMINAR

Stark bleiben im Alltag

Souverän mit Stress umgehen

Effektives Stressmanagement ist kein Zufall.

6 Module

aufeinander aufbauend

1 Tag

auch als Halbtage oder Impulsformat

Direkt umsetzbar

Methoden für den nächsten Arbeitstag

Worum es in diesem Seminar geht

Stress verstehen, eigene Muster erkennen, wirksam gegensteuern.

Stress gehört zum Arbeitsalltag – problematisch wird er dort, wo er zum Dauerzustand wird. Konzentration, Entscheidungsqualität und das Miteinander im Team leiden lange, bevor jemand ausfällt.

In diesem Seminar arbeite ich mit Ihren Mitarbeitenden an genau dieser Stelle: Sie lernen, ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen, im akuten Moment handlungsfähig zu bleiben und langfristig wirksame Gewohnheiten aufzubauen. Kein theoretischer Überbau, sondern Methoden, die sich am nächsten Arbeitstag anwenden lassen.

„Nicht die Situation macht den Stress – sondern wie wir sie bewerten.“

Genau hier setzt das Seminar an: an den äußeren Auslösern (Modul 02) und an den inneren Antreibern und Bewertungsmustern, die daraus Dauerstress machen (Modul 02 und 04).

Ziel des Seminars

Stressfallen und Stressoren im Alltag erkennen und Strategien für ein wirksames Stressmanagement erlernen und umsetzen.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die beruflich wie privat immer wieder größeren und lang anhaltenden Stresssituationen ausgesetzt sind. Ohne Vorkenntnisse.

Zeitraumen

Als Tagesseminar ausgelegt. Auch als Halbtages- oder Kompaktseminar (2–3 Std.) sowie als Impulsvortrag (ca. 90 Min.) möglich.

Sechs Module, ein roter Faden

Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf – vom Verstehen bis zur Umsetzung.

01 Was ist Stress eigentlich?

Grundlagen, verständlich und alltagstauglich erklärt

02 Typische Stressoren im Alltag

Äußere Auslöser, innere Antreiber, eigene Muster

03 Sofort-Hilfe im Moment

Akutstrategien, Atemtechniken, Pausenkultur

04 Mentale Strategien, klarer Kopf

Gedankenstopp, Reframing, Abgrenzung, Akzeptanz

05 Kommunikation als Stressbremse

Schwierige Gespräche, Kurzinterventionen

06 Transfer & Alltagstauglichkeit

Reflexion, Umsetzungsplan, Q&A-Runde

Die Dramaturgie des Tages

VERSTEHEN



ERKENNEN



HANDELN



VERANKERN



Was ist Stress eigentlich?

Verständliche Einführung, alltagstauglich erklärt

- **Was im Körper passiert**

Die Stressreaktion von der Alarmphase über die Widerstandsphase bis zur Erschöpfung – warum Adrenalin und Cortisol kurzfristig helfen und langfristig schaden.

- **Eustress und Distress**

Wann Anspannung antreibt und leistungsfähig macht, und ab welchem Punkt sie kippt. Die eigene Leistungskurve einschätzen lernen.

- **Akut oder chronisch**

Der entscheidende Unterschied: Nicht der einzelne stressige Tag ist das Problem, sondern die fehlende Erholung dazwischen.

- **Der persönliche Stresspegel**

Kurzer Selbstcheck: Wo stehe ich gerade? Körperliche, emotionale und gedankliche Warnsignale im eigenen Alltag.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein klares, unaufgeregtes Verständnis davon, was Stress im eigenen Körper und Kopf auslöst – und die Fähigkeit, die eigenen Signale zu benennen. Das ist die Grundlage für alle folgenden Module.

Methodik

Wissensimpuls mit Alltagsbeispielen, Selbstcheck in Einzelarbeit, moderiertes Gruppengespräch

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Typische Stressoren im Alltag

Praxisbeispiele, Stressverstärker erkennen, innere Antreiber

- **Äußere Stressoren**

Zeitdruck, ständige Unterbrechungen, unklare Zuständigkeiten, Lärm, Erreichbarkeit rund um die Uhr – die Klassiker aus dem Arbeitsalltag.

- **Innere Stressverstärker**

Warum zwei Menschen dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben. Bewertungsmuster, Perfektionsanspruch und Kontrollbedürfnis.

- **Die inneren Antreiber**

„Sei perfekt“, „Sei stark“, „Mach schnell“, „Streng dich an“, „Mach es allen recht“ – woher sie kommen und wie man sie entschärft.

- **Die persönliche Stresslandkarte**

Die Teilnehmenden erstellen eine eigene Übersicht ihrer Hauptbelastungen – sortiert nach Häufigkeit und Wirkung.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine schriftliche persönliche Stresslandkarte mit den eigenen Hauptstressoren und dem Wissen, welche davon beeinflussbar sind und welche nicht.

Methodik

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt, Antreiber-Reflexion, Austausch in Kleingruppen, gemeinsame Sammlung im Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Sofort-Hilfe im Moment: Akutstrategien

Reset-Übungen, Atemtechniken, Digital Detox, Pausenkultur

● Der Reset-Moment

Aussteigen, bevor die Stressreaktion eskaliert: den Moment zwischen Reiz und Reaktion erkennen und bewusst nutzen.

● Atemtechniken, die wirklich wirken

Verlängerte Ausatmung, 4-6-Atmung und Box Breathing. Unauffällig, überall anwendbar, wissenschaftlich gut belegt.

● Der Körper als Schalter

Bewegung, Haltung und eine Kurzform der Progressiven Muskelentspannung – körperliche Anspannung lösen, wenn der Kopf nicht mitspielt.

● Pausenkultur & Digital Detox

Mikropausen richtig setzen, Erreichbarkeit begrenzen, bildschirmfreie Zonen etablieren. Auch als Teamvereinbarung.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Zwei bis drei erprobte Techniken, die in unter einer Minute am Arbeitsplatz funktionieren – ausprobiert, nicht nur gehört.

Methodik

Angeleitete Übungen zum Mitmachen, Partnerübungen, Erfahrungsaustausch direkt nach jeder Übung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 75 Minuten



Mentale Strategien, klarer Kopf

Gedankenstopp, Reframing, Abgrenzung, Akzeptanz

- **Gedankenstopp**

Grübschleifen und Katastrophendenken unterbrechen, bevor sie den Feierabend und die Nacht bestimmen.

- **Reframing**

Situationen bewusst neu bewerten. Nicht schönreden, sondern den Blickwinkel erweitern und Handlungsspielraum zurückgewinnen.

- **Abgrenzung**

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen: eigene Grenzen erkennen, klar benennen und freundlich, aber verbindlich vertreten.

- **Akzeptanz und Einflusszone**

Unterscheiden zwischen dem, was ich verändern kann, und dem, was ich aushalten muss – und die Energie dorthin lenken, wo sie wirkt.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein persönlicher Werkzeugkasten für den Kopf: vier Strategien, angewendet auf eigene, konkrete Situationen aus dem Arbeitsalltag.

Methodik

Fallarbeit mit eigenen Beispielen, Partnerübung, kollegiale Beratung in Kleingruppen

Zeitanatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Kommunikation als Stressbremse

Schwierige Gespräche, Kurzinterventionen, konkrete Tipps

- **Wie Missverständnisse Stress erzeugen**

Das Vier-Ohren-Modell im Alltag: warum eine sachlich gemeinte Nachricht als Vorwurf ankommt – und was das mit dem Stresspegel macht.

- **Klar statt scharf**

Ich-Botschaften statt Vorwürfe. Anliegen so formulieren, dass das Gegenüber zuhören kann, statt sich zu verteidigen.

- **Schwierige Gespräche führen**

Ein einfacher Gesprächsleitfaden für Kritik, Überlastungsanzeigen und Klärungsgespräche – mit Vorbereitung, Einstieg und Abschluss.

- **Kurzinterventionen für zwischendurch**

Formulierungen für Tür-und-Angel-Situationen: Aufgaben abgeben, Unterbrechungen abfedern, Zusagen realistisch halten.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Konkrete, erprobte Formulierungen für die typischen Gesprächssituationen im eigenen Arbeitsumfeld – schriftlich festgehalten.

Methodik

Gesprächsübungen in Dreiergruppen,
Formulierungswerkstatt, kollegiales Feedback

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten



Transfer & Alltagstauglichkeit

Reflexion, gemeinsame Planung, Q&A-Runde

- **Rückblick und Ernte**

Was war heute relevant? Die Teilnehmenden sichern die für sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse des Tages.

- **Der persönliche Umsetzungsplan**

Drei konkrete Schritte für die kommenden vier Wochen – klein genug, um sie wirklich zu tun, konkret genug, um sie zu überprüfen.

- **Dranbleiben statt zurückfallen**

Erinnerungsanker im Alltag setzen, typische Rückfallmomente vorwegnehmen und einen Plan B dafür haben.

- **Offene Fragen und Ausblick**

Q&A-Runde und, auf Wunsch, gemeinsame Vereinbarungen für das Team oder die Abteilung.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein schriftlicher, individueller Umsetzungsplan, der den Seminartag mit dem Arbeitsalltag verbindet – der wichtigste Baustein für nachhaltige Wirkung.

Methodik

Strukturierte Einzelreflexion, Umsetzungsplan auf Arbeitsblatt, offene Frage- und Antwortrunde

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 45 Minuten

Passend zu Ihrem Zeitbudget

Die Inhalte lassen sich zeitlich und thematisch an Ihre Anforderungen anpassen.

Tagesseminar

ca. 7 Zeitstunden

Alle sechs Module inklusive Übungen, Reflexion und Umsetzungsplan. Die Empfehlung für nachhaltige Wirkung.

Halbtagesseminar

ca. 4 Zeitstunden

Module 01 bis 04 in verdichteter Form, mit reduzierten Übungsphasen und kurzem Transferteil.

Kompaktseminar

2 bis 3 Zeitstunden

Schwerpunktsetzung nach Absprache, in der Regel Modul 01, 03 und 04. Ideal für Teamtage.

Impulsvortrag

ca. 90 Minuten

Die Kernbotschaften als Vortrag mit interaktiven Elementen – für große Gruppen und Gesundheitstage.

Gut zu wissen

Gruppengröße

Bis 16 Personen für intensives Arbeiten, größere Gruppen auf Anfrage.

Ort

In Ihren Räumen, an einem externen Tagungsort oder als Online-Format.

Material

Arbeitsblätter, Übungskarten und ein digitales Handout für alle Teilnehmenden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden.

Weniger Stress

Mitarbeitende, die Belastung früh erkennen und wirksam gegensteuern.

Bessere Kommunikation

Weniger Reibung, klarere Absprachen, weniger Konflikte im Team.

Mehr Wirkung

Konzentration, Entscheidungsqualität und Zusammenarbeit spürbar gestärkt.

Alexander Amann

Psychologische Beratung | Stressmanagement | Burnout-Prävention
Kommunikations- und Resilienz-Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de