



Stundenplan „Resilienz im Beruf“

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 -08:30	Begrüßung und Einführung: Surfen als Medium zur Stresserfahrung, Technische Einweisung	Transfer: Optimismus Akzeptanz, Lösungsorientierung	Transfer: Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, soziale Unterstützung	Transfer: Surfen als Medium für Achtsamkeitstraining	Transfer: Stabilisierung, Routinen und nachhaltige Selbststeuerung
08:30 – 09:30	Praktische Surfeinheit	Praktische Surfeinheit	Praktische Surfeinheit Videoaufnahme	Praktische Surfeinheit	Praktische Surfeinheit
09:30 – 10:00	Pause				
10:00– 10:45	Einführung in Yin Yoga: psychophysiologische Regulation für den Berufsalltag	Ressourcenmanagement im Job: körperliche Impulse für kognitive Leistung	Stressreaktionen am Arbeitsplatz unterbrechen: aktive Regulation durch progressive Muskelentspannung	Atem & Achtsamkeit: Soforthilfe bei Stress und Gedankenkarussell	Yin Yoga zur ergonomischen Prävention bei hoher Arbeitsbelastung
10:45 – 11:30	Praxis: Yin Yoga Sequenz zur Stressregulation und Förderung mentaler Resilienz im Berufsalltag	Praxis: Yin Yoga als eine Methode für den produktiver Start in den Arbeitstag	Praxis: PME zur aktiven Stressregulation am Arbeitsplatz	Praxis: Atemtechniken und BodyScan zur aktiven Pausengestaltung und mentaler Selbststeuerung	Praxis: Yin Yoga zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Entlastung sitzbedingten Beschwerden
11:30 – 12:15	Pause				
12:15 – 13:00	Einführung: Stresstheorie – Studien, Entstehung, Ursachen und Auswirkungen	Moderierte Praxisreflexion im Plenum zu den Transferübungen von Montag	Moderierte Praxisreflexion im Plenum zu den Transferübungen von Dienstag	Moderierte Praxisreflexion im Plenum zu den Transferübungen von Mittwoch, videobasierte Reflexion	Stolpersteine und Transferhürden auf dem Weg zur beruflichen Resilienz: Warum Verhaltensänderung im Berufsalltag schwerfällt
13:00 – 13:45	Stress verstehen: zentrale Begriffe und Umgang mit Stress	Einführung: Resilienz als Schutzfaktor	Resilienz als eigene Fähigkeit nutzen	Einführung: Achtsamkeit und ihre Rolle bei der Stressbewältigung	Gesunde Routinen etablieren und Erholungsbarrieren überwinden
13:45 – 14:00	Pause				
14:00 – 15:30	Stress im Beruf – Definitionen und Grundlagen	Resilienz als innere Grundhaltung: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung	Berufliche Belastungsdynamik: eine kriteriengeleitete Fallanalyse	Achtsamkeitsbasierte Selbststeuerung im Umgang mit beruflichen Stressoren	Methodenkoffer; „Brief an mich selbst“ Selbstverpflichtung und Transfer
15:30 – 16:15	Transferübungen: Stressverstärker erkennen, Stresstagebuch, berufliche Gratifikation, Selbstanalyse	Transferübungen: „obwohl-trotzdem“-Sätze „Circle of Concern and Influence“	Transferübungen: „Meine Vorbilder und Mentoren“ „Das Motto meines Lebens“	Moderierte Praxisreflexion im Plenum: Achtsamkeit im beruflichen Alltag	Abschluss- und Reflexionsrunde

Hinweis: Zeitliche Programmänderungen vorbehalten. Da wir mit dem Naturelement Ozean arbeiten, müssen die praktischen Surfeinheiten den Gezeiten angepasst werden, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.

Stand: 01.02.2026 / gültig ab 14.09.2026