



# Mentale Stärke in unsicheren Zeiten

Von gestresster Unruhe zu mentaler Resilienz

## Zielgruppe

---

Jüngere Mitarbeitende und Führungskräfte, die besonders unter kontinuierlichen Krisen, Krieg, Veränderungsdruck und neuen Herausforderungen leiden

## Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

## Essenz

---

### Kräftezehrende Herausforderungen in Krisenzeiten

Bilder und Nachrichten von Krisen und Krieg sowie die Geschwindigkeit der stattfindenden Veränderungen belasten insbesondere Mitarbeitende jüngerer Generationen außerordentlich. Zusätzlich zeigen sich die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit oft erst jetzt in vollem Ausmaß: Zunehmende Vereinsamung und wenig Raum für zwischenmenschlichen Austausch verstärken das Gefühl von Überforderung.

### Persönliche Resilienz entwickeln für den Arbeitsalltag

Zukunftssorgen bedrohen nicht nur die private Lebensqualität. Mitarbeitende tragen die psychische Belastung unweigerlich auch mit in ihren Arbeitsalltag. Das beeinträchtigt allzu oft die persönliche Arbeitskraft und zehrt zusätzlich an den Kräften.

### Wirksame Maßnahme gegen Ausfall und Fluktuation im Unternehmen

Die hohe mentale Belastung und eine mögliche, psychische Erkrankung verursachen im Unternehmen häufig auch eine erhöhte Fluktuation und Mehrkosten durch Ausfälle, Fehlzeiten und schlechte

Arbeitsleistung .

Ein Unterstützungsangebot speziell für belastete Mitarbeitende und Führungskräfte in Unternehmen kann diesem Prozess wirksam entgegenwirken.

### **Training zum Entwickeln von größerer Widerstandskraft**

Die Trainingsreihe für Mitarbeitende und Führungskräfte trägt dazu bei, die Resilienz der Teilnehmenden zu stärken. Das Training zeigt Wege auf, in dieser herausfordernden Zeit gelassener zu werden, persönlichen Stress zu reduzieren und in die eigene mentale Stärke zu kommen.

### **Werkzeuge für mehr Resilienz in einer Gruppe erlernen**

Den Teilnehmenden lernen über mehrere Wochen verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen. Diese helfen ihnen, ihre mentale Kraft auszubauen und persönlichen Stress zu reduzieren. Die feste Gruppe an Teilnehmenden gibt zusätzlich kontinuierlichen Halt und bietet einen vertrauten Raum für den Austausch in bewegten Zeiten.

### **Format der modularen Online-Trainingsreihe zu mentaler Resilienz**

Die modular aufgebaute Trainingsreihe schafft über fünf Monate hinweg einen Raum für einen kontinuierlichen Lernprozess und einen längerem, intensiven Austausch über die eigene aktuelle Situation. Damit steigen die Chancen auf nachhaltige Veränderungen.

- Begleitung der Teilnehmenden über die Dauer von 5 Monaten
- je Monat ein 3-stündiger Online-Workshop
- ortsunabhängige, zeitsparende Teilnahme durch Online-Format
- Besonderheit: flexible Anpassung der Module an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden
- enthalten: pro Teilnehmer:in je ein 60-minütiges Online-Einzelcoaching während der Zeit

## **Methodik**

---

Theoretischer Input durch die Trainerin, Erarbeitung persönlicher Themen bezogen auf den Input, Selbstcoaching-Tool / Entspannungs-Tool zum praktischen Ausprobieren, Austausch, Transferaufgaben jeweils zum nächsten Modul mit Recap und Austausch zu Aufgabe jeweils im nachfolgenden Modul. Fokus bei allen Modulen auf Austausch zwischen den Teilnehmenden.

## **Module**

---

5 Module á 3 Stunden in der Gruppe und 1 Stunde Online-Einzelcoaching für jede:n Teilnehmer:in  
Die Online-Trainingsreihe läuft über 5 Monate mit je einem Modul pro Monat.

## **Seminarinhalt**

---

## Modul 1

### Kick Off / Einführung: Stress und Umgang mit Sorgen in unsicheren Zeiten

- Ziel: Wie bleibe ich in der heutigen Zeit leistungsfähig, ohne in zu viel Stress zu geraten?
- Schwerpunkte: Wie kann ich in der schnelllebigen Zeit bei mir bleiben? Wie kann ich einem Burnout vorbeugen? Positive Psychologie im (Arbeits-)Alltag
- Austausch zu aktuellen Themen, die beschäftigen, Wünsche an das Training
- Psychoedukation: Bedeutung von Stress, (Wann wird Stress zum Burnout?)
- Bedeutung von eigenen Gedanken bei Stress & Erkenntnisse aus der positiven Psychologie
- Umgang mit individuellen Stressoren und Herausforderungen
- Transfer: Toolbox für den (Arbeits-)Alltag

## Modul 2

### Vertiefung: Umgang mit belastenden Ereignissen

- Ziel: Wie kann ich gelassener mit ängstlichen bzw. stressigen Gedanken umgehen?
- Schwerpunkt: Wie kann ich hilfreiche, kognitive Strategien zur Problemlösung einsetzen?
- Austausch zu aktuellen Themen, die beschäftigen
- Problemlösestrategien erarbeiten
- Entspannungstechniken zur Stimulierung des Parasympathikus erlernen
- Transfer: Toolbox für den (Arbeits-)Alltag

## Modul 3

### Selbstführung entspannt angehen

- Ziel: Wie kann ich mich in einem schnelllebigen (und oft unvorhersehbaren) Alltag selbst führen & den Fokus behalten?
- Schwerpunkt: Wie kann ich mich selbst managen, um gelassener zu sein? Wie kann ich mir Freiräume schaffen? Wie schaffe ich es, gesunde Grenzen zu setzen?
- aktiver vs. reaktiver Modus
- Selbstorganisation im Arbeitsalltag
- gesund Grenzen setzen
- Transfer: Toolbox für den (Arbeits-)Alltag

## Modul 4

### Umgang mit eigenen Ressourcen / Ressourcenaktivierung

- Ziel: Auf welche inneren Ressourcen kann ich zurückgreifen, um gelassen zu bleiben?
- Schwerpunkt: Selbstcoaching-Tools zur Ressourcen-Aktivierung kennenlernen
- eigene Ressourcen kennenlernen und aktivieren
- mit eigenen Ressourcen umgehen lernen
- Transfer: Toolbox für den (Arbeits-)Alltag

## Modul 5

### Abschluss: Veränderung nachhaltig erreichen

- Ziel: Wie kann ich dafür sorgen, dass ich Erlerntes nachhaltig in meinem Alltag etabliere?

- Schwerpunkt: Recap der letzten Wochen – Zielsetzung für die kommende Zeit
- Austausch zu den hilfreichsten Techniken der letzten Wochen
- Persönliche Zielsetzung für kommende Zeit
- Social Skills & Kommunikation: Wie kann ich in belastenden Situationen mit Mitmenschen im Austausch bleiben?
- Transfer: Toolbox für den (Arbeits-)Alltag