

# Stressmanagement

---

Die vier grundlegenden Strategien  
gegen Stress & Burnout

## Auf einen Blick

---

- > Seminar im Umfang von 2 Tagen á 8 Stunden (16h, inkl. Pausen)
  - > Individuelle Absprache zur Dauer auf Anfrage möglich
- > Titel: [Stressmanagement – Die vier grundlegenden Strategien gegen Stress & Burnout](#)
- > Uhrzeit: z.B. jeweils 09-17 Uhr
- > Durchführung online oder in Präsenz
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Mitarbeiter:innen aller Laufbahnen mit hoher Stress-Belastung und hohen Ansprüchen an das eigene Leistungsverhalten
- > Teilnehmer:innen: 14 pro Seminar
  - > Wir empfehlen eine Gruppengröße von höchstens 8-10 Teilnehmer:innen pro Seminar. Bei mehr als 12 Personen empfehlen wir aus didaktischen Gründen und mit Blick auf eine hohe Beteiligung, die Teilnehmer:innen auf 2 Seminare aufzuteilen.
- > Inklusive: [Follow-Up](#) (1h-Online-Seminar mit dem Trainer)
- > Inklusive: [Online-Videokurs „Motivation“](#) für alle Teilnehmer:innen, um die langfristige Umsetzung im Alltag auch über das Seminar hinaus zu unterstützen

## Trainer: Dr. Hendrik Wahler

---

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



## Ziele des Seminars

---

- > Das Stress-Prinzip verstehen – und für sich selbst nutzen können
- > Die Stress-Warnzeichen des eigenen Körpers kennenlernen und zur persönlichen Belastungssteuerung einsetzen können
- > Burnout-Warnsignale bei sich selbst und bei anderen Menschen erkennen
- > Entspannungstechniken erlernen und zum Stressabbau einsetzen können (Autogenes Training)
- > Erstellung und praktische Umsetzung eines individuellen Trainingsplans
- > Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von stressreduzierenden Verhaltensweisen
- > Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe & gegenseitige Unterstützung

## Inhalte

---

- > Das Stress-Prinzip
  - > Wie funktioniert Stress biologisch und warum wird er heutzutage zum Problem?
- > Die vier Strategien gegen Stress
  - > Prävention: Wie kann ich Stress in der Entstehung verhindern?
  - > Reduktion: Wie kann ich Stress in akuten Situationen reduzieren?
  - > Resistenz: Wie mache ich mich fitter und belastbarer für zukünftigen Stress?
  - > Resilienz: Wie bleibe ich auch bei chronischem Stress langfristig gesund?
- > Stress-Resistenz trainieren
  - > Energie-Bilanz
  - > Sport & Regeneration
  - > Entspannungsübung: Autogenes Training
- > Stress-Reduktion trainieren
  - > Lösungsorientierung, Einstellung & Perspektivenwechsel
- > Stress-Prävention trainieren
  - > Zeitmanagement: Priorisieren, Ergebnis- statt Aufgabenorientierung, Pareto-Prinzip für effizientes Arbeiten
- > Resilienz trainieren
  - > Selbsttest: Wie hoch ist meine aktuelle Resilienz?
  - > Resilienz-Trainings: Sinn, Dankbarkeit
- > Erstellung eines persönlichen Umsetzungsplans
- > Motivation zur Veränderung: Wie kann ich sicherstellen, dass ich meinen Plan auch langfristig umsetze?

# Zeitplan (Beispiel: 2 Tage)

**Datum:** Termine offen  
**Uhrzeit:** z.B. jeweils 09-17 Uhr  
**Dauer:** Seminar zu 2 x 8 Stunden (dieses Beispiel, inkl. Pausen)  
**Ort:** virtuell oder am Standort der Kundin / des Kunden

## Tag 1

09:00	Kennenlernen	30 min
09:30	Das Prinzip „Stress“	40 min
10:10	Stress-Warnzeichen	35 min
10:45	- Pause -	15 min
11:00	Burnout-Warnsignale	30 min
11:30	Die vier Strategien gegen Stress	30 min
12:00	Reduktion: Lösungsorientierung	30 min
12:30	- Mittagspause -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	10 min
13:40	Resistenz: Energie-Bilanz	50 min
14:30	Resistenz: Sport	15 min
14:45	- Pause -	15 min
15:00	Resistenz: Regeneration	40 min
15:40	Entspannungs-Training	60 min
16:40	Rückblick & Ausblick	20 min
17:00	- Ende Tag 1 -	

## Tag 2

09:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
09:15	Resilienz	20 min
09:35	Resilienz-Selbsttest	25 min
10:00	Resilienz: Sinn	45 min
10:45	- <i>Pause</i> -	15 min
11:00	Resilienz: Dankbarkeit	45 min
11:45	Prävention: Zeitmanagement	45 min
12:30	- <i>Mittagspause</i> -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	10 min
13:40	Prävention: Zeitmanagement (Fortsetzung)	80 min
15:00	- <i>Pause</i> -	15 min
15:15	Umsetzung	60 min
16:15	Abschluss	45 min
17:00	- <i>Ende des Seminars</i> -	

# Methoden

---

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

# Online-Seminare

---

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Online-Seminare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Online-Seminar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Online-Seminaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

## Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Online-Seminare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Seminar-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

## Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Online-Seminaren sind alle Teilnehmer:innen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Ein Online-Seminar lebt von der Interaktion. Es ist die Aufgabe des Seminarleiters, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Online-Seminare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirn-gerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Online-Seminaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm ausführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

# Nachhaltige Wirkung

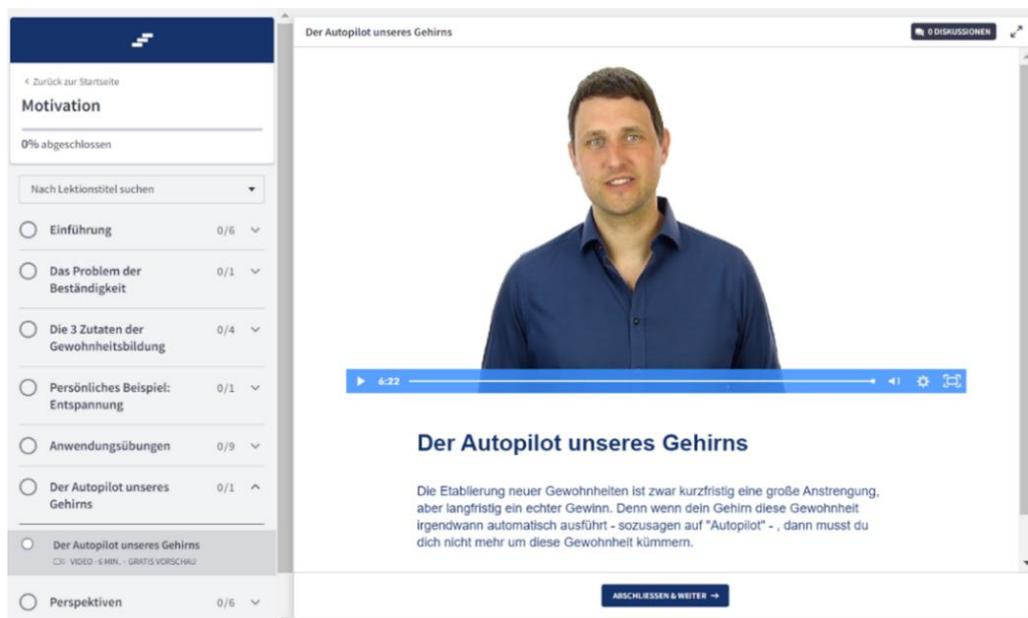
Das Wichtigste nach einem Seminar ist die praktische Umsetzung. Die Gefahr ist groß, dass das Seminar lediglich einen kurzfristigen Effekt hat – und schon bald wieder alles beim Alten ist. Deshalb nutze ich die Ergebnisse der Motivationsforschung, um bereits während des Seminars einen idealen Nährboden für **dauerhafte Veränderung** zu schaffen. Nach dem Seminar unterstütze ich die Teilnehmer:innen mit einem Videokurs und einem Online-Follow-Up.

## Inklusive: Follow-Up (1h-Online-Seminar)

Einige Zeit nach dem eigentlichen Seminar wird ein Follow-Up für alle interessierten Teilnehmer:innen stattfinden: In einem **Online-Seminar mit dem Trainer (60min)** werden konkrete Herausforderungen bei der Anwendung im Alltag besprochen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe ausgetauscht.

## Inklusive: Online-Videokurs „Motivation“

Um die praktische Umsetzung der Inhalte auch über das Seminar hinaus bestmöglich zu unterstützen, erhalten **alle Teilnehmer:innen einen inkludierten Zugang** zu meinem Online-Videokurs „Motivation – Spielend leicht zu nachhaltiger Veränderung“ im Wert von 49,99 € pro Person. Der Kurs hat eine Laufzeit von ca. 1h und erklärt mit praxisnahen Beispielen, wie man ohne große Disziplin neue Gewohnheiten etablieren und langfristig aufrechterhalten kann. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen einen kostenfreien Test-Zugang, damit Sie sich selbst ein Bild vom Kurs machen können.



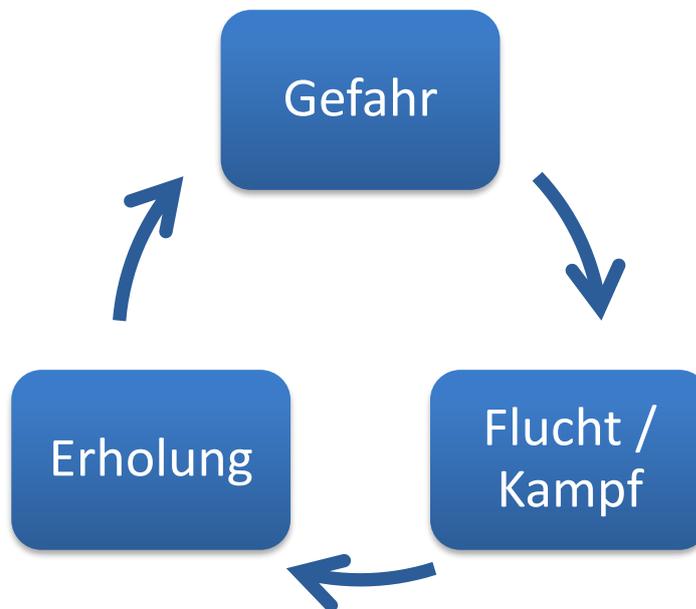
## Einblick in das Handout

---

Stressbedingte Erkrankungen wie Erschöpfung, Burnout und Depression sind bereits jetzt die „**Volkkrankheit des 21. Jahrhunderts**“ (Weltgesundheitsorganisation) und einer der häufigsten Gründe für Krankheitstage, Arbeitsunfähigkeit & Frühberentung.

### Das Prinzip „Stress“

- > Evolutionäre Funktion: Vorbereitung auf Flucht oder Kampf
- > Stress-Zyklus: Gefahr → „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht) → Ruhephase



### Warum wird uns der Stress-Zyklus heutzutage zum Problem?

Die Welt von heute passt nicht mehr zum Stress-Zyklus, dem unser Organismus folgt. Das betrifft jede einzelne Phase im Stress-Zyklus:

- > Phase 1: Zu hohe Taktung an Gefahren
- > Phase 2: Nur noch Pseudoformen von Flucht und Kampf (dadurch kein Abbau der Stresshormone mehr möglich)
- > Phase 3: Zu wenig Regenerationszeit (Erholungszyklen sind viel kürzer)

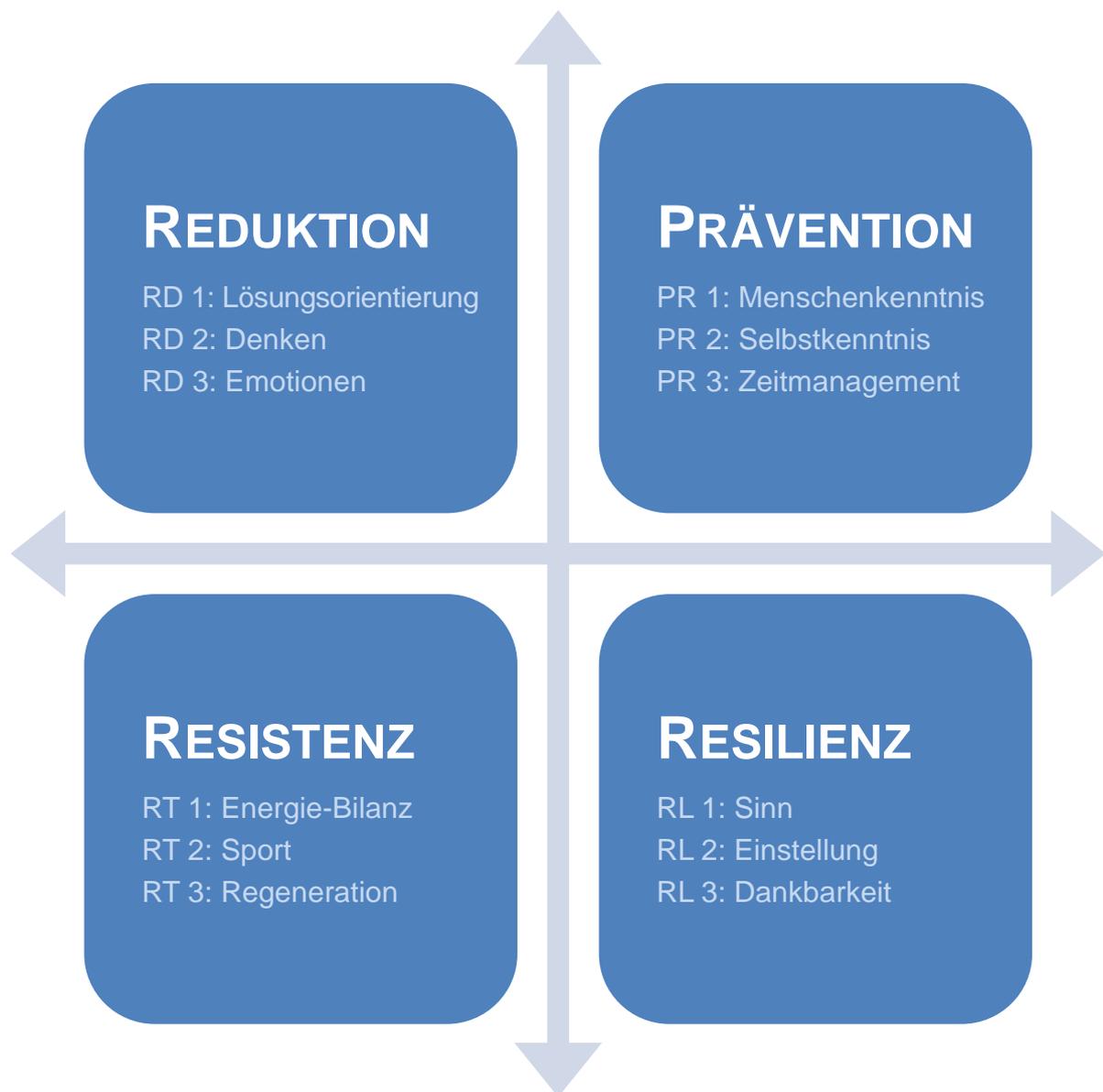
## Stress-Symptome

Welche konkreten Symptome treten unter Stress auf? Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mögliche (typische) Stress-Symptome sind:



## Training in allen Bereichen

Für meine Arbeit als Coach & Trainer habe ich ein wissenschaftlich fundiertes Trainingssystem entwickelt, mit dem ein Training in allen vier Bereichen möglich ist. Jede der vier Strategien beinhaltet dabei jeweils drei Techniken. Diese Techniken sind konkrete Anwendungsbeispiele, wie man eine der vier großen Strategien im Alltag umsetzen kann, um Stress besser zu bewältigen.



## Resistenz: Energie-Bilanz erstellen

*Was sind meine persönlichen Energiefresser und Energiespender? Oft ist es hilfreich, auch eine Zahl als Intensitätsgrad angeben (von 1=niedrig bis 10=hoch). Denn einige Dinge kosten mich sicher nicht ganz so viel Energie wie andere. Dasselbe gilt für die Energiespender. Am Ende ist es wichtig, die „großen“ von den „kleinen“ Dingen unterscheiden zu können.*

*Das verbraucht meine Energie (-)*

*Das gibt mir Energie (+)*

## Resilienz

*Resilienz ist eine mentale Widerstandskraft gegen alle Probleme des Lebens.*

### Resilienz = „mentale Fitness“

Wir alle wissen, wie ein Mensch mit einer guten körperlichen Fitness aussieht. Aber wie sieht eigentlich jemand aus, der eine gute *mentale* Fitness hat?

Resilienz bezeichnet eine mentale Widerstandskraft. Widerstandskräfte kennen wir alle vom eigenen Körper: Wer eine gute *körperliche* Widerstandskraft hat, kann im Fitness-Studio schwere Gewichte stemmen.

Wenn mir jemand ein schweres Gewicht auf meine Schultern legt, und ich unter diesem Gewicht nicht zusammenbreche und mich dabei auch nicht verletze, dann habe ich eine gute körperliche Widerstandskraft.

Analog dazu bezeichnet „Resilienz“ eine *mentale* Widerstandskraft.

Resilient zu sein bedeutet, dass ich „mentale Gewichte“ – also Stress, Krisen, Belastungen, Schicksalsschläge – aushalten kann, ohne darunter zusammenzubrechen, d.h. ohne psychische Verletzungen oder Erkrankungen zu erleiden.

### Resilienz = Widerstandsfähigkeit eines Materials

- > Im Englischen bedeutet „resilience“ eigentlich „Widerstandsfähigkeit, Elastizität“
- > Resilienz ist die Widerstandskraft eines Materials gegen eine einwirkende Kraft, so wie bei einer Schaukel ein Holzbalken ein Gewicht „tragen“ kann, ohne brüchig zu werden.
- > Je schwerer das Gewicht, desto höher muss die Resilienz des Materials sein.



## Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

	Nr.	1	2	3	4	5
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll.	1					
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	2					
Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin.	3					
Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann.	4					
Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt.	5					
Ich bin körperlich fit und gesund.	6					
Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann.	7					
Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert.	8					
Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.	9					
Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe.	10					
Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung.	11					
Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste.	12					
Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten.	13					
Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann.	14					
Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen.	15					
Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert.	16					
Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen.	17					

Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen.	18					
Wenn ich mich in Alltagssorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen.	19					
Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen.	20					
Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen.	21					

## Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

Bereich (Fragen)	Meine Punkte	Geringe Resilienz	Suboptimale Resilienz	Mittlere Resilienz	Hohe Resilienz	Herausragende Resilienz
Sinn (Fragen 1,8,15)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstwert (Fragen 3,10,17)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Einstellung (Fragen 4,11,18)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Dankbarkeit (Fragen 5,12,19)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Fitness (Fragen 6,13,20)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Beziehungen (Fragen 7,14,21)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Summe		21-34	35-55	56-76	77-97	98-105

*Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.*

## Praktische Umsetzung

Wie können Sie Ihre Pläne im Alltag umsetzen und sicherstellen, dass die Veränderung einen langfristigen, nachhaltigen Effekt hat? Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – und die Faktoren „Einfachheit“ und „Trigger“ nutzen.

### Belohnung

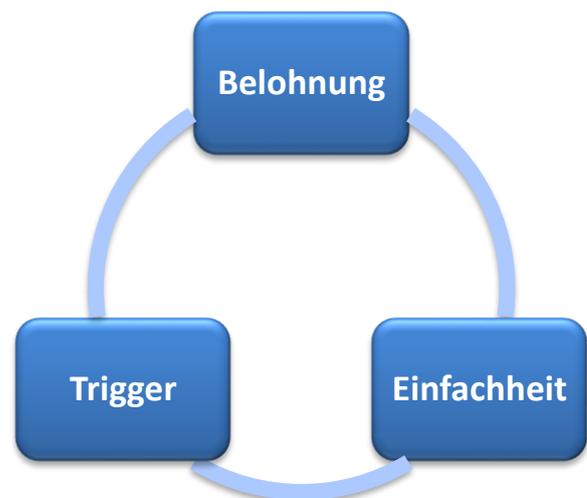
- > extrinsisch
- > intrinsisch

### Trigger

- > positive Trigger (kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren)

### Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



## Fazit: Stressmanagement bedeutet...

- > *das Prinzip „Stress“ zu verstehen und steuern zu können*
- > *die eigenen Stress-Warnsignale zu kennen und die Sprache des eigenen Körpers verstehen zu können*
- > *alle vier Strategien gegen Stress zu beherrschen und flexibel einzusetzen*
- > *keine sinnlosen Kämpfe zu kämpfen*
- > *nicht mehr Energie zu verlieren als ich wieder auftanken kann*
- > *regelmäßig Sport & Regeneration zu machen*
- > *gut organisiert zu sein und dadurch „selbstgemachten“ Stress zu vermeiden*

## mindyourlife

---

Mit *mindyourlife* unterstütze ich Unternehmen und Privatpersonen dabei, etwas zu verändern. Meine thematischen **Schwerpunkte** umfassen Resilienz, Stress, Zeitmanagement, Kommunikation und Glück.

Meine Klientinnen und Klienten sind Unternehmen mit hoher Stress-Belastung. Für Unternehmen biete ich **Vorträge, Seminare und Coaching** für Fach- und Führungskräfte an. Privatpersonen kommen zu mir mit unterschiedlichsten Themen ins Einzelcoaching.

Das Konzept für mein Training und Coaching habe ich im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Uni Mainz entwickelt. Ich konzipiere meine Veranstaltungen auf dem aktuellen Stand philosophischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Forschung. Besonders wichtig ist mir, dass meine Methoden **wissenschaftlich fundiert** sind – und gleichzeitig einfach und verständlich bleiben.

## Erstgespräch vereinbaren

---

Schreiben Sie mir eine Nachricht und wir vereinbaren ein **unverbindliches Erstgespräch** online, z.B. über Microsoft Teams. So haben Sie Gelegenheit, mich persönlich kennenzulernen und direkt mit mir Ihren Bedarf zu besprechen. Ich berate Sie gern und prüfe im Detail, welches Thema und Format am besten zu den Herausforderungen in Ihrem Unternehmen passt.

 [hendrik.wahler@mindyourlife.de](mailto:hendrik.wahler@mindyourlife.de)

 [www.mindyourlife.de](http://www.mindyourlife.de)

 [www.facebook.com/mindyourlifeDE](https://www.facebook.com/mindyourlifeDE)

 Büro: 0163 53 49 746



Kontaktdaten  
per QR-Code  
speichern