

# Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung (Präsenz)

## Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

"Ruhe bewahren, es nicht so persönlich nehmen, konzentriert bleiben, abschalten können, keine Selbstvorwürfe ...", wenn das so einfach wäre... In einer immer turbulenteren Arbeitswelt ist es sinnvoll, den eigenen Umgang mit Belastung zu optimieren. Stärke deine Widerstandskraft durch das Erlernen der Achtsamkeit nach dem MBSR-Konzept. Du erforschst deine mentalen Einstellungen, um mit mehr Energie Präsenz im Arbeitsalltag zu zeigen. Du erlernst im Achtsamkeitskurs die formalen MBSR-Meditationsübungen, um mehr geistige Ruhe zu finden und im guten Kontakt mit deinen eigenen Körpersignalen zu sein. Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Arbeitsalltag.

### Modul 1: Präsenztraining

2 Tage

#### **Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

#### **Wissensbausteine um Achtsamkeit**

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

#### **Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken**

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

#### **Umgang mit schwierigen Gefühlen**

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

#### **Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben**

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.
- Set an Dehn- und Bewegungsübungen.
- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

**Modul 2:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 3:  
Lernimpulse**

5 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 1: Übungen für den Alltag**

5-Minuten-Atem-Raum &amp; Dokumentationsübung "Beobachtung".

**Modul 4:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 5:  
Lernimpulse**

7 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 2: Übungen für den Alltag**

Atemzentrierung &amp; Dokumentationsübung "Beobachtung".

**Modul 6:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 7:  
Lernimpulse**

7 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 3: Übungen für den Alltag**

Body Scan &amp; Dokumentationsübung "Stressbeobachtung".

**Modul 8:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 9:  
Lernimpulse**

5 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 4: Übungen für den Alltag**

Körperwahrnehmung schulen durch sanfte Bewegung & Dokumentationsübung "angenehme Ereignisse wahrnehmen".

**Inhalte****Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

plus 4 Achtsamkeits-Live-Online-Sessions und 4 Recorded-Sessions für deine Nachhaltigkeit

**Wissensbausteine um Achtsamkeit**

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

**Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken**

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

**Umgang mit schwierigen Gefühlen**

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

**Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben**

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.

**Set an Dehn- und Bewegungsübungen**

- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

**Lernumgebung**

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

### Du nutzt die Achtsamkeitspraxis, um

- dein persönliches „Frühwarnsystem“ bei Überlastungssituationen zu etablieren,
- deine automatische Stress-Reaktion hilfreich zu verändern,
- deine Motivation und Leistungsfähigkeit durch gezielte Ruhepunkte aufzubauen,
- dich besser zu fokussieren,
- einfache Achtsamkeits-Techniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen zu können und
- um auch langfristig aktiv deine Denk- und Handlungsprozesse im Blick zu behalten.

## Methoden

Trainer:in-Input, Selbstreflexion, Peer Coaching und Gruppenreflexion, Praxis-Transferübungen, Achtsamkeits-Live-Online-Sessions (die Termine werden in der Präsenzveranstaltung vereinbart), geführte Übungsanleitungen als Audio-Download und Körperübungen.

**Zum Training gehören einige sanfte Yogaübungen. Bitte trage dafür direkt am ersten Tag bequeme Kleidung und bringe warme Socken mit.**

## Teilnehmer:innenkreis

Dieses Achtsamkeitstraining richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter:innen, die die Achtsamkeitspraxis als effektive Methode der Selbstreflexion und Stressbewältigung in ihren Arbeitsalltag wirkungsvoll integrieren möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:innen



### Christian Stocker

Ich arbeite mit Menschen, die viel leisten und Verantwortung tragen – und merken, dass bloßes Durchhalten an Grenzen stößt.

Als MBSR-Senior-Teacher, Coach und Trainer vermittele ich eine Achtsamkeit,

die fundiert, praxisnah und alltagstauglich ist.

Keine Wohlfühlübungen, sondern wirksame Werkzeuge für den Arbeitsalltag und bewährte Ansätze für Klarheit und Selbstregulation.

Seit 2017 leite ich bei der Haufe Akademie das Training „Achtsamkeit & Resilienz“.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz mit Online

2 Tage + Live-Online-Session 4x 1 Std.  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

#### 10.-11.09.2026

##### Präsenztraining

10.-11.09.2026

Hamburg/Bergedorf

##### Veranstaltungsort

H4 Hotel

Donnerstag, 10.09.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 11.09.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 22.-23.10.2026

##### Präsenztraining

22.-23.10.2026

Frankfurt a. M.

##### Veranstaltungsort

Adina Hotel Frankfurt Neue Oper

Donnerstag, 22.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 12.-13.11.2026

##### Präsenztraining

12.-13.11.2026

München

##### Veranstaltungsort

Holiday Inn Unterhaching

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 13.11.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 17.-18.12.2026

##### Präsenztraining

17.-18.12.2026

Hamburg

##### Veranstaltungsort

Novotel Hamburg Alster

Donnerstag, 17.12.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 18.12.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 28.-29.01.2027

##### Präsenztraining

28.-29.01.2027

Düsseldorf

##### Veranstaltungsort

Novotel City West

Donnerstag, 28.01.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 29.01.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 18.-19.03.2027

##### Präsenztraining

18.-19.03.2027

Berlin

##### Veranstaltungsort

Hotel Köpenick by Leonardo

Donnerstag, 18.03.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 19.03.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 29.-30.04.2027

##### Präsenztraining

29.-30.04.2027

Frankfurt a. M./Oberursel

##### Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

#### 01.-02.07.2027

##### Präsenztraining

01.-02.07.2027

München

##### Veranstaltungsort

Holiday Inn Leuchtenbergring

München

#### 30.09.-01.10.2027

##### Präsenztraining

30.09.-01.10.2027

Berlin

##### Veranstaltungsort

centrovital Hotel

Donnerstag, 29.04.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 30.04.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag, 01.07.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 02.07.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag, 30.09.2027  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Freitag, 01.10.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/3232](http://www.haufe-akademie.de/3232)

### Teilnahmegebühr

€ 1.640,- zzgl. MwSt.  
€ 1.951,60 inkl. MwSt.

### Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/3232](http://www.haufe-akademie.de/3232)  
E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:  
<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

# Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung (Live-Online)

## Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

"Ruhe bewahren, es nicht so persönlich nehmen, konzentriert bleiben, abschalten können, keine Selbstvorwürfe ...", wenn das so einfach wäre... In einer immer turbulenteren Arbeitswelt ist es sinnvoll, den eigenen Umgang mit Belastung zu optimieren. Stärke deine Widerstandskraft durch das Erlernen der Achtsamkeit nach dem MBSR-Konzept. Du erforschst deine mentalen Einstellungen, um mit mehr Energie Präsenz im Arbeitsalltag zu zeigen. Du erlernst im Achtsamkeitskurs die formalen MBSR-Meditationsübungen, um mehr geistige Ruhe zu finden und im guten Kontakt mit deinen eigenen Körpersignalen zu sein. Du findest deinen individuellen Lösungsansatz im Umgang mit herausfordernden Arbeitssituationen, entdeckst eigene Ressourcen und integrierst die Haltung der Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Arbeitsalltag.

### Modul 1: Online-Seminar

2 Tage

#### **Achtsamkeit und Resilienz: Erfolgskonzept zur Stressbewältigung Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

#### **Wissensbausteine um Achtsamkeit**

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

#### **Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken**

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

#### **Umgang mit schwierigen Gefühlen**

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

#### **Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben**

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.
- Set an Dehn- und Bewegungsübungen.
- Schnelle Helferlein: mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

**Modul 2:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 3:  
Lernimpulse**

5 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 1: Übungen für den Alltag**

5-Minuten-Atem-Raum & Dokumentationsübung "Beobachtung".

**Modul 4:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 5:  
Lernimpulse**

7 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 2: Übungen für den Alltag**

Atemzentrierung & Dokumentationsübung "Beobachtung".

**Modul 6:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 7:  
Lernimpulse**

7 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 3: Übungen für den Alltag**

Body Scan & Dokumentationsübung "Stressbeobachtung".

**Modul 8:  
Coaching**

60 Minuten

**Achtsamkeits-Live-Online-Session**

Übe live online mit dem Trainer den Body Scan und erfahre eine neue Vertiefung deiner persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Modul 9:  
Lernimpulse**

5 Minuten

**Achtsamkeits-Praxis 4: Übungen für den Alltag**

Körperwahrnehmung schulen durch sanfte Bewegung & Dokumentationsübung "angenehme Ereignisse wahrnehmen".

**Inhalte****Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Einführung in die Achtsamkeit.
- MBSR – was steckt dahinter?
- Was bedeutet Achtsamkeit für mich persönlich?
- Welche Praxisübungen im MBSR gibt es, wie praktiziere ich sie?

plus 4 Achtsamkeits-Live-Online-Sessions und 4 Recorded-Sessions für deine Nachhaltigkeit

**Wissensbausteine um Achtsamkeit**

- Stress, Einstellungs- und Gedankenumstrukturierung (Kognitionsänderung), Affektregulation und viele Praxistipps.

**Identifizierung von stressfördernden Einstellungen und Gedanken**

- Grundstressmuster erkennen mit dem Antreiber-Test.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Persönliche Erlauber definieren.
- Das Kopfkino beenden – den Fokus auf die Gegenwart richten.
- Positive Selbstinstruktion und Gedanken-Benenn-Technik nutzen.

**Umgang mit schwierigen Gefühlen**

- Den Körper als Bühne und Frühwarnsystem im Umgang mit Affekten nutzen.
- Stressbewältigungstraining: Abreaktion und Atemtechnik lernen.

**Die Kunst, achtsam zu arbeiten und leben**

- Transfer in den Alltag durch persönliche individuelle Entwicklungspläne.

**Set an Dehn- und Bewegungsübungen**

- Schnelle Helferlein: Mehr als 20 zwei bis fünf Minuten-Übungen für den Reise- und Büro-Alltag lernen.

**Lernumgebung**

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

### Du nutzt die Achtsamkeitspraxis, um

- dein persönliches „Frühwarnsystem“ bei Überlastungssituationen zu etablieren,
- deine automatische Stress-Reaktion hilfreich zu verändern,
- deine Motivation und Leistungsfähigkeit durch gezielte Ruhepunkte aufzubauen,
- dich besser zu fokussieren,
- einfache Achtsamkeits-Techniken selbst in den stressigsten Alltag einbauen zu können und
- um auch langfristig aktiv deine Denk- und Handlungsprozesse im Blick zu behalten.

## Methoden

Trainer:in-Input, Selbstreflexion, Peer Coaching und Gruppenreflexion, Praxis-Transferübungen, Achtsamkeits-Live-Online-Sessions (die Termine werden in der Präsenzveranstaltung vereinbart), geführte Übungsanleitungen als Audio-Download und Körperübungen.

**Zum Training gehören einige sanfte Yogaübungen. Bitte trage dafür direkt am ersten Tag bequeme Kleidung und bringe warme Socken mit.**

## Teilnehmer:innenkreis

Dieses Achtsamkeitstraining richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter:innen, die die Achtsamkeitspraxis als effektive Methode der Selbstreflexion und Stressbewältigung in ihren Arbeitsalltag wirkungsvoll integrieren möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:innen



### Christian Stocker

Ich arbeite mit Menschen, die viel leisten und Verantwortung tragen – und merken, dass bloßes Durchhalten an Grenzen stößt.

Als MBSR-Senior-Teacher, Coach und Trainer vermittele ich eine Achtsamkeit,

die fundiert, praxisnah und alltagstauglich ist.

Keine Wohlfühlübungen, sondern wirksame Werkzeuge für den Arbeitsalltag und bewährte Ansätze für Klarheit und Selbstregulation.

Seit 2017 leite ich bei der Haufe Akademie das Training „Achtsamkeit & Resilienz“.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage + Live-Online-Session 4x 1 Std.  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

#### 20.-21.08.2026

##### Online-Seminar

20.-21.08.2026

Live-Online

Donnerstag, 20.08.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 21.08.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 05.-06.11.2026

##### Online-Seminar

05.-06.11.2026

Live-Online

Donnerstag, 05.11.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 06.11.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 18.-19.02.2027

##### Online-Seminar

18.-19.02.2027

Live-Online

Donnerstag, 18.02.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 19.02.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 02.-03.09.2027

##### Online-Seminar

02.-03.09.2027

Live-Online

Donnerstag, 02.09.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 03.09.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/33689](http://www.haufe-akademie.de/33689)

### Teilnahmegebühr

€ 1.640,- zzgl. MwSt.

€ 1.951,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/3232](http://www.haufe-akademie.de/3232)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).