

Stressabbau & Resilienz durch Embodiment

Wenn Kopf und Bauch ein Team bilden

Ein Kloß im Hals, Magengrummeln oder Herzrasen - kennst du diese Körpersignale in stressigen Situationen? Unser Körper ist wesentlich daran beteiligt, wie wir uns fühlen, auftreten und interagieren - er ist viel mehr als nur das Taxi für unseren Kopf. Während unser Kopf "To do"-Listen erstellt, macht unser Körper "To be"-Listen. Wer Persönlichkeit und Ausstrahlung stärken möchte, kommt um den Körper nicht herum. Kopf und Bauch sind beide darauf bedacht, unser Wohl zu fördern. Höchste Zeit also, sie als ein Team zu nutzen, um mehr Ausgeglichenheit, Sinnerleben und Selbstsicherheit zu erreichen.

Inhalte

Erkenne deine eigenen Körpersignale

- ... und nutze diese in stressigen Situationen.
- Erfahre mehr über somatische Marker und ihre Funktion.
- Entdecke Möglichkeiten, dich selbst in eine bessere Stimmung zu bringen.

Stressregulation und Resilienz

- Lerne, bei dir zu bleiben.
- Aktiviere langfristig deine inneren Ressourcen.
- Bringe dich immer wieder in einen kraftvollen Zustand.

Entwicklung des eigenen Embodiments

- Nutze deinen Körper als Bühne für deine Gefühle.
- Erforsche, welche Bewegungen in welcher Situation hilfreich sind und guttun.
- Entwickel eine Makroversion für das stille Kämmerchen und eine unauffällige Mikroversion für heikle Situationen.

Nutzung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse

- Elastische Zielerreichung: in Bewegung kommen und auf dem Weg dazulernen.
- Die Rolle der eigenen Haltung und wie du diese beeinflussen kannst.
- Erhalte spielerisch Zugang zu deinen unbewussten Bedürfnissen durch innere Bilder.
- Entdecke und erlebe spannende körperlich-mentale Experimente aus der Forschung.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du durchläufst einen Prozess, in dem du erfährst, wie du deinen Körper als wertvolle Informationsquelle für dein langfristiges Wohlbefinden nutzen kannst.
- Du bist mit deinem Körper vertrauter.
- Du weißt, wie du in stressigen Situationen bei dir bleiben kannst.
- Du haushaltest besser mit deinen Kräften.
- Du erhältst einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften zu Motivation und Zielerreichung.
- Du bekommst Impulse für deine persönliche Entwicklung.

Methoden

Trainer:in-Input, erfahrungsbasiertes Lernen mit kleinen Experimenten zum selbst ausprobieren, leichte Körperbewegungen (in jedem Alter und mit jedem Gesundheitszustand ausführbar), mentale und körperliche Übungen aus dem Zürcher Ressourcen Modell, Wissens-Impulse zu neurowissenschaftlichen Themen, Austausch und gegenseitige Anregungen in der Gruppe.

Bitte bequeme Kleidung anziehen - Sportkleidung ist nicht nötig.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre emotionale Selbstregulation trainieren möchten, um eigene Ziele optimal zu verfolgen sowie eine verbesserte Beziehung zu sich selbst aufzubauen.

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>



Referent:in



Natascha Battus

Der Körper ist mehr als das Taxi für den Kopf. Mich fasziniert, wie schnell sich etwas verändert, wenn Körper und Psyche ein Team bilden. Menschen in ihrem beruflichen Alltag zu mehr Klarheit, Stressreduktion und Selbstwirksamkeit zu verhelfen, bedeutet für mich echte Sinnstiftung. Meine Arbeit basiert auf solider Psychologie und Neurowissenschaften. Keine Esoterik, dafür praktische Anwendbarkeit im Alltag. Wenn TeilnehmerInnen spürbar an Gelassenheit und Souveränität gewinnen und mit leuchtenden Augen und neuer Motivation nach Hause fahren, ist mein Ziel erreicht.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte**09.-10.07.2026**

Köln

Veranstaltungsort

Premier Inn Köln Mediapark

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 09.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 10.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

22.-23.10.2026

München

Veranstaltungsort

Hyperion Hotel München

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 22.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

04.-05.02.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel MOA Berlin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

16.-17.06.2027

Stuttgart/Sindelfingen

Veranstaltungsort

Stuttgart Marriott Hotel Sindelfingen

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 16.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 17.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

13.-14.09.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit

Montag, 13.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 14.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34967**Teilnahmegebühr****€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/34967

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de