

Seminarplan

Titel	Inneren Ressourcen stärken
Untertitel	Mit Qi Gong und Neurowissenschaften eine neue Haltung finden, um Belastungen in der modernen Arbeitswelt zu erkennen und durch eine gesunde Lebensweise sowie Übungen beruflichen Stress und Leistungsdruck zu verringern und die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Montag			
9:00- 12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Kurseinführung • Begrüßung, Vorstellungsrunde über Gruppenskulpturen, Organisatorisches, Einführung in das Seminarthema 	Gruppengespräche Dynamische Vorstellungsrunde über Landkarte	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen und Ressourcen • 60 min sozialpolitische Bildung: Stress als Folge beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen - Persönliche, unternehmerische und gesellschaftliche Auswirkungen. • Mit dem <i>Stress-Diathesis-Model</i> Erkenntnisse für einen gesunden Umgang mit Stressbelastungen im Arbeitsalltag gewinnen. 	Präsentation Diskussion Partnerarbeit	
	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in die Qigong Form – Herausforderungen begegnen • Wie finde ich (in meinem beruflichen und privaten Alltag) den richtigen Stand? Erste Figuren 	Einzel- und Gruppenübungen	
30 min. Pause			
12:45- 16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von HEAL • Vorstellung der Veränderungsmethode HEAL; Meditation 	Power Point Präsentation Einzelübungen	4,67
	<ul style="list-style-type: none"> • Neuropsychologie des Lernens – wie und wo findet Lernen statt? • 60 min sozialpolitische Bildung: Lernen als wesentlicher Bestandteil für eine nachhaltige berufliche Entwicklung und als Instrument für einen besseren Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz. 	Impulsvortrag Diskussion Gruppenarbeit	

	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong • Theorie und Übungen zum Thema ‚Lernen‘: Das Prinzip der ‚Lebenspflege‘ in der alten chinesischen Philosophie; Transformation auf aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften; weitere Qigong Formen 	Vortrag Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min sozialpolitische Bildung: Achtsamkeit am Arbeitsplatz • Achtsamkeit als Instrument zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Effizientes Arbeiten durch achtsames Führen und achtsame • Zusammenarbeit. Betriebswirtschaftlicher und privater Nutzen im Kontext des Präventionsgesetzes. 	Impulsvortrag Partnerarbeit Diskussion	
	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussrunde mit Meditation 	Einzelübungen	
Dienstag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong • Übungen zum Dehnen und Leiten: Fit werden für den Tag – Übungen für die Bürogesundheit 	Gruppenübungen	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Neuroplastizität Training I • Das Konzept der Positiven Neuroplastizität; Bestandteile einer Erfahrung 	Impulsvortrag / Flipchart Gruppendiskussion Meditative Übungen Handout	
	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Wiederholung und Fortsetzung 	Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min sozialpolitische Bildung: Stressbelastungen am Arbeitsplatz I • Belastungsgrenzen erkennen und einhalten: • Die Rolle des Arbeitgebers und eigenverantwortliches Handeln; Selbständigkeit und Stressmanagement; stressbedingte psychische und physische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Ökonomiestrukturen und das Gesundheitswesen. Qigong als anerkanntes Präventionsverfahren. 	Vortrag Diskussion	
30 min. Pause			
12:45-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Wiederholung und Vertiefung 	Einzel- und Gruppenübungen	4,67
	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Neuroplastizität Training II 	Impulsvortrag / Diskussion Meditative Übungen	

	<ul style="list-style-type: none"> Positive Erfahrung anreichern – die eigene Handlungsfähigkeit stärken 	Handout Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> Qigong Form Stärke 	Vortrag	
	<ul style="list-style-type: none"> 45 min sozialpolitische Bildung: Stressbelastungen am Arbeitsplatz II Belastungsgrenzen erkennen und einhalten: Die Rolle des Arbeitgebers und eigenverantwortliches Handeln; Selbständigkeit und Stressmanagement; stressbedingte psychische und physische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Ökonomiestrukturen und das Gesundheitswesen. Qigong als anerkanntes Präventionsverfahren. 	Diskussion	
	<ul style="list-style-type: none"> Abschlussrunde mit Meditation 	Einzelübungen	
Mittwoch			
9:00- 12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> Qigong Übungen zum Dehnen und Leiten: Fit werden für den Tag – Übungen für die Bürogesundheit 	Einzel- und Gruppenübungen	4
	<ul style="list-style-type: none"> Positive Neuroplastizität Training III Zentrierung als Grundlage für Veränderungsprozesse 	Vortrag Diskussion Angeleitete Meditation	
	<ul style="list-style-type: none"> Qigong Form Zentrierung 	Partnerübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> 45 min sozialpolitische Bildung: Selbstfürsorge am Arbeitsplatz Selbstfürsorge als Grundlage für kollegiales Handeln und Führen. Anwendungen auf Situationen am Arbeitsplatz; Selbstfürsorge versus Mobbing - Strategien im betrieblichen Gesundheitsmanagement 	Impulsvortrag Diskussion	
30 min. Pause			
12:45- 16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> Qigong Form Wiederholung und Fortsetzung 	Einzel- und Gruppenübungen	4,67
	<ul style="list-style-type: none"> 45 min sozialpolitische Bildung: Gesundheitsfürsorge - Altes Wissen und aktuelle Forschung I: Erkenntnisgewinne für Erhalt und Revitalisierung der Arbeitsfähigkeit Neurowissenschaftliche Forschung: Denkweisen und Handlungsmuster unseres Gehirns; das Energiemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin; die Bedeutung von geistiger und körperlicher Flexibilität in einer 	Vortrag Diskussion	

	sich schnell wandelnden Gesellschaft und Arbeitswelt		
	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Wiederholung und Vertiefung 	Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Neuroplastizität Training III • Verbinden lernen – Negatives durch Positives ersetzen 	Vortrag Diskussion Angeleitete Meditation	
	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussrunde mit Meditation 	Einzelübungen	
Donnerstag			
9:00-12:15 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong • Übungen zum Dehnen und Leiten: Fit werden für den Tag – Übungen für die Bürogesundheit 	Gruppenübungen	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Angst und Sicherheit 	Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min sozialpolitische Bildung: Gesundheitsfürsorge - Altes Wissen und aktuelle Forschung I: Erkenntnisgewinne für Erhalt und Revitalisierung der Arbeitsfähigkeit • Neurowissenschaftliche Forschung: Denkweisen und Handlungsmuster unseres Gehirns; das Energiemodell der Traditionellen Chinesischen Medizin; die Bedeutung von geistiger und körperlicher Flexibilität in einer sich schnell wandelnden Gesellschaft und Arbeitswelt 	Vortrag Diskussion	
	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Wiederholung und Fortsetzung 	Einzel- und Gruppenübungen	
30 min. Pause			
12:45-16:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • 45 min politische Bildung: Mitgefühl, Angst- und Sicherheitsempfinden • Auswirkungen auf Konfliktsituationen (beruflich, gesellschaftlich, privat); Lösungsansätze; Politischer Diskurs und Umgang mit medialer Aufbereitung 	Vortrag Diskussion Gruppenarbeit	4,67
	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong Form • Wiederholung und Vertiefung 	Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Neuroplastizität Training IV: Zusammenfassung u. Vertiefung • Stärke und Zufriedenheit – Reflexion und Motivation 	Vortrag Diskussion Angeleitete Meditation	
	<ul style="list-style-type: none"> • Abschlussrunde mit Meditation 	Einzelübungen	
Freitag			
9:00-12:30 (inkl. 15min Pause)	<ul style="list-style-type: none"> • Qigong • Übungen zum Dehnen und Leiten: Fit werden für den Tag – Übungen für die Bürogesundheit 	Gruppenübungen	4,33
	<ul style="list-style-type: none"> • 		

	<ul style="list-style-type: none"> Eigene Ressourcen finden Vorstellung und Anwendung des Züricher Ressourcenmodell 	Impulsvortrag Einzel- und Gruppenarbeit Bildkarten	
	<ul style="list-style-type: none"> Qigong Letzte Vertiefung der bisherigen Übungen Anleitung zum Praxistransfer 	Einzel- und Gruppenübungen	
	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion & Persönliches Gesundheitsprojekt Aktionsplan erstellen - Welche Erkenntnisse und Techniken können wie auf den individuellen beruflichen und privaten Alltag übertragen werden? 	Einzelarbeit Reflexion in der Gruppe	
<ul style="list-style-type: none"> 30 min. Pause 			
13:00-13:45	<ul style="list-style-type: none"> Feedback & Abschluss Kursevaluation, Organisatorisches und Verabschiedung 	Reflexion in der Gruppe	1

Ausschreibungstext:

Das Programm des Wochenkurses basiert auf der Stärkung der inneren Ressourcen. Ein anderer Umgang mit den Herausforderungen und Stressbelastungen wird erlernt. Dieses Wochenseminar verbindet dazu das Positive-Neuroplastizität-Training (PNT) mit Elementen des Qi-Gongs für einen bewussteren und positiveren Umgang mit Stress und Herausforderungen im Alltag und Beruf. Als palliativ-regeneratives Stressmanagementverfahren wird Gesundheitsschützendes Qigong eingeübt, um die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und gesunde Bewegungen zu erlernen. Einführungen in die „Lebenspflege“ der alten chinesischen Philosophie und deren Transformation auf unsere heutige „gesunde“ Lebensweise für ein gesundes Gehirn sowie in die aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf Denkweisen und Handlungsmuster unseres Gehirnes ergänzen dabei das Konzept der Positiven Neuroplastizität. Die Vermittlung der Qigong Übungen basiert auf den Erkenntnissen der Erholungswissenschaft, den Erkenntnissen der Chinesischen Medizin sowie der chinesischen Philosophie. Die vermittelten QiGong Quan-Übungen können in verschiedenen Belastungssituationen angewendet werden und dienen dem Stressabbau. Verspannungen werden gelöst und gesunde Bewegungen eingeübt. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt. Um eine gute Wahrnehmung für alle Veränderungsprozesse im beruflichen, betrieblichen oder gesellschaftlichen Umfeld zu erlangen, werden in diesem Bildungsurlaub die kognitive mit der körperlichen Wahrnehmung verbunden, um den Belastungen im beruflichen Alltag besser zu begegnen.

Basis des Trainings sind dabei:

- Positive Neuroplastizitätstraining nach Dr. Rick Hanson
- Stressmanagement nach Prof. Dr. Gert Kaluza
- Qigong als anerkanntes Verfahren zur Reduzierung von Stresserleben.

Literaturverzeichnis

Bargh, J. (2018). Vor dem Denken. Wie das Unbewusste uns steuert. München: Droemer Verlag.

- Focks, C. (2006). Ernährungsstörungen und Stress - Angriff auf die Mitte in Stresskrankheiten Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. München: Elsevier GmbH.
- Hammer, D. M. (2000). Psychologie und Chinesische Medizin. Sulzberg: Joy Verlag.
- Hanson, R. (2019). Das resiliente Gehirn. Freiburg: Arbor Verlag GmbH.
- Hanson, R. (3. Auflage 2014). Denken wie ein Buddha. Wie wir unser Gehirn positiv verändern. München: Random House GmbH.
- Hüther, G. (2009, 13. unveränderte Auflage 2016). Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH.
- Hüther, G. (2015 9. Auflage). Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Johann Bölts, C. v. (kein Datum). Das RKT-Qigong Training der Erholungsfähigkeit.
- Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer Verlag.
- Kaluza, G. (2015, 6te Auflage). Gelassen und sicher im Stress. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Parianen, F. (2017). Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage? Hirnforschung entdeckt die großen Fragen des Zusammenlebens. Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Roth, G. (2014). Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung.
- Roth, G. (2015). Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung.
- Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras don't get ulcers.
- Schweiger, V. S. (2017). Glauben Sie nicht alles, was Sie denken. Anleitung für ein gesundes und glückliches Gehirn. Freiburg: Verlag Herder GmbH.