

Entdecken und stärken Sie  
Ihre innere Widerstandskraft

Seminar

# Die Kraft der Resilienz

Steigenden Belastungen mit mentaler Stärke begegnen



## Die Top-Themen:

- **Warum rege ich mich auf? Den Ursachen auf der Spur**
- **Wie Sie besser mit negativen Emotionen im beruflichen Alltag umgehen**
- **Stärken, was da ist – die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen**
- **Konstruktiver Umgang mit eigenen Ansprüchen und Denkmustern**
- **Stressmanagement und mentale Trainingsmethoden für mehr Gelassenheit**

## Termine und Orte

06. und 07. März 2025  
Filderstadt

03. und 04. Juni 2025  
Wien

01. und 02. September 2025  
Düsseldorf

01. und 02. Dezember 2025  
Freising

Frustration und Ärger im Berufsalltag gelassen entgegenwirken.

## Ihre Seminarleitung

Dr.-Ing. Christian Schein, stress and strain®, Melle

## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Im Berufsalltag prallen ständig unterschiedliche Erwartungen, Zielsetzungen und Interessen aufeinander. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, warum wir in bestimmten Situationen in altbekannte Verhaltensmuster verfallen. Dies führt häufig zu negativen Emotionen, die sich unmittelbar auf den eigenen Erfolg, auf die Lebensqualität und auf die persönliche Zufriedenheit auswirken können. Nutzen Sie Ihre innere Widerstandskraft und sehen Sie dem Umgang mit schwierigen Situationen gelassener entgegen. Fördern Sie positive Gedankenmuster und stärken Ihre Selbstwirksamkeit.**

In diesem Seminar lernen Sie Strukturen, Techniken und Verfahren kennen, um besser für heutige und künftige Belastungen im beruflichen Alltag gewappnet zu sein. Mit einem gelingenden Selbstmanagement beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor.

Lernen Sie das Konzept der gesunden Balance zwischen Anforderungen und Bewältigung kennen. Durch die Reflexion eigener Erfahrungen und das Erlernen wirksamer mentaler Techniken aus dem Leistungssport sind Sie in der Lage, Ihre Resilienz zu stärken und zukünftigen Herausforderungen gelassener zu begegnen.

### Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte
- Projektleitende



### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

**Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**

Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: [inhouse@vdi.de](mailto:inhouse@vdi.de)

**Herr Heinz Küsters**  

Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: [kuesters@vdi.de](mailto:kuesters@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



### Seminarleitung

Dr.-Ing. Christian Schein, stress and strain®, Melle



Dr. Christian Schein studierte Verfahrenstechnik und war Mitgründer eines vielfach ausgezeichneten Startups (u.a. Deutscher Gründerpreis), welches er nach über 10 Jahren als Technischer Leiter für neue Aufgaben verließ. Er ist seitdem als Berater und Verfahrensentwickler für Forschung und Industrie tätig und war 6 Jahre Lehrbeauftragter. Berufliche Belastungserfahrungen bewegen Dr. Schein dazu, sich seit 2010 mit den Wirkmechanismen von Stress zu beschäftigen. An nebenberufliche Ausbildungen – Heilpraktiker für Psychotherapie, Systemischer Therapeut, Coach für Stress-Management und Burnout-Prophylaxe, Fachkraft Psychische Gesundheit und Profile Dynamics® Berater – schließen sich ein berufs begleitendes Bachelor- und Master-Studium in Gesundheits-, Sport- und Klinischer Psychologie an. Zudem ist er zertifizierter Kursleiter nach § 20 SGB V. Die Verbindung von Technik und Psychologie erfolgte 2019 mit Gründung seines zweiten Beratungsunternehmens „stress and strain®“ für die Stress-Bewältigung und Burnout-Prävention im Ingenieurberuf.

### Seminarmethoden

In diesem Seminar erhalten Sie theoretisches Grundlagenwissen und wenden dieses im Rahmen von konkreten Übungen und Praxisbeispielen an. Sie arbeiten in Einzel- und Gruppensequenzen und profitieren vom Erfahrungsaustausch.



### Weitere interessante Veranstaltungen

#### Schlagfertigkeit und Durchsetzungsstrategien für Ingenieure

07. und 08. April 2025, Wien

12. und 13. Juni 2025, Online-Seminar

#### Stressresistenz, Strategie und Taktik

29. und 30. April 2025, Düsseldorf

15. und 16. Juli 2025, Düsseldorf

#### Mindful Leadership: Achtsame Haltung in der Führung

02. und 03. Juni 2025, Freising

16. und 17. Oktober 2025, Online-Seminar

## Seminarinhalte

**1. Tag** 09:00 bis 17:00 Uhr

**2. Tag** 09:00 bis 17:00 Uhr

### »» Dramaturgie des Stress-Geschehens

- Stress – ein individuelles Phänomen
- Innere Antreiber und Stress-Verstärker (Stressoren)
- Verschiedene Formen der Belastungs-Reaktionen und deren Auswirkung – unmittelbar und langfristig
- Balance zwischen Belastung und Bewältigung

### »» Mit Selbstreflexion zu mehr Selbst(er)kenntnis

- Ihr individuelles Stressoren-Profil
- Analyse des individuellen Stress-Reaktionsmusters
- Verhaltensweisen im Umgang mit anderen
- Konstruktiver Umgang mit eigenen Ansprüchen
- Reframing eigener Glaubenssätze hin zu positiven Denkmustern

#### ++ Was mich belastet – eine individuelle Bestandsaufnahme

#### ++ Gruppenübung: Aufdeckung der Antreiber-Dynamik im Arbeitsalltag

### »» Das Selbstkonzept im Fokus

- Strukturen des Selbstkonzepts und wie sie gebildet werden
- Real- und Ideal-Selbst – die zwei Pole des Selbstkonzepts
- „Ich kann!“ – herausfinden, was in mir steckt
- Selbstwirksamkeit und eigene Stabilität in Veränderungsprozessen
- Die sieben Schlüssel der Resilienz

#### ++ Positive Selbstzuwendung – Identifikation des inneren Kritikers

### »» Trainingsmethoden für mehr Gelassenheit und Widerstandskraft

- Mentales Ressourcen-Training zur Steigerung der mentalen Leistung
  - » Das Modell des idealen Leistungszustands und wie dieser zu erreichen ist
  - » Methoden zur Fokussierung und Konzentration
- Matching und Mismatching – Analyse von Kommunikationsmustern
- Regulatory Focus Theory – aus dem Leistungssport in den Berufsalltag

#### ++ Überprüfung eigener mentaler Stärken und Schwächen

#### ++ Gruppenübung: Idealer Leistungszustand

### »» Stressmanagement

- Entspannungstraining – Wechselwirkung von An- und Entspannung
- Gesundheitsverhalten – Bewegung, Ernährung und Schlaf
- Problemlösungstraining – Belastungen wahrnehmen, annehmen und verändern
- Digitale Entgiftungskur – gesunder Umgang mit mobiler Arbeit

#### ++ Praktisches Stressmanagement

#### ++ Erstellen individueller Trainingsmaßnahmen für einen nachhaltigen Praxistransfer



#### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Verstehen Sie Stress als individuelles Phänomen und begegnen Sie ihm systematisch.
2. Identifizieren Sie ungünstige Verhaltensweisen und umgehen Sie Stress-Fallen.
3. Stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit durch Reframing Ihrer Gedanken.
4. Entwickeln Sie Ihr persönliches Schutzkonzept für eine bessere Stressbewältigung.
5. Trainieren Sie effektive Methoden für mehr Gelassenheit im Alltag.

Seminar:  
**Die Kraft der Resilienz**

**Jetzt online anmelden**  
www.vdi-wissensforum.de/  
095E002



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?  
Kontaktieren Sie uns einfach!

**VDI Wissensforum GmbH**  
Kundenzentrum  
Postfach 10 11 39  
40002 Düsseldorf  
Telefon: +49 211 6214-201  
Telefax: +49 211 6214-154  
E-Mail: wissensforum@vdi.de  
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt. des Veranstaltungsortes):

Seminar			
<input type="checkbox"/> <b>06. und 07. März 2025</b> <b>Filderstadt</b> (095E002025)	<input type="checkbox"/> <b>03. und 04. Juni 2025</b> <b>Wien</b> (095E002026)	<input type="checkbox"/> <b>01. und 02. September 2025</b> <b>Düsseldorf</b> (095E002027)	<input type="checkbox"/> <b>01. und 02. Dezember 2025</b> <b>Freising</b> (095E002028)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer\* \_\_\_\_\_

\*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

**Meine Kontaktdaten:**

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Funktion/Jobtitel \_\_\_\_\_ Abteilung/Tätigkeitsbereich \_\_\_\_\_

Firma/Institut \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über [www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de) an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: [www.vdi-wissensforum.de/de/agb/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Filderstadt:** NH Stuttgart Airport, Bonländer Hauptstr. 145, 70794 Filderstadt, Tel. +49 711/7781-0, E-Mail: [nhstuttgartairport@nh-hotels.com](mailto:nhstuttgartairport@nh-hotels.com)

**Wien:** Hotel wird noch bekannt gegeben

**Düsseldorf:** NH Düsseldorf City Nord, Münsterstr. 232-238, 40470 Düsseldorf, Tel. +49 211/239486-0, E-Mail: [nhduesseldorfcitynord@nh-hotels.com](mailto:nhduesseldorfcitynord@nh-hotels.com)

**Freising:** Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0, E-Mail: [ha0q8-sb@accor.com](mailto:ha0q8-sb@accor.com)

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, [www.vdi-wissensforum.de/hrs](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)



**Leistungen:** Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probemitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

**Datenschutz:** Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail Adresse [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de) oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin.

Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: [www.wissensforum.de/adressquelle](http://www.wissensforum.de/adressquelle)

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

