



FÜHRUNG

# Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement – Resilienztraining für Führungskräfte

**Produktnummer**  
2026-2015SP

**Termin**  
24.09.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
318,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Sie wollen sich im beruflichen Alltag nicht mehr ständig nur als Getriebener fühlen? Sie wollen sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und ihre Gesundheit erhalten? Sie suchen nach einfachen Methoden und Techniken zur Verbesserung des eigenen Selbst- und Stressmanagements?

Erfolgreiches Selbst- und Stressmanagement bedeutet, zu wissen, wie Stress entsteht, wirkt und wie man sich seine positiven Energien zu Nutzen machen kann. Stress kann ein nützlicher Motivator sein. Doch zu viel davon führt zu gesundheitlichen Einschränkungen und Erschöpfung. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an: Erfolgreiches Selbstmanagement identifiziert individuelle Stresspotenziale und entwickelt Strategien, um Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit. So lassen sich Freiräume schaffen und die eigene Arbeitseffizienz und Lebensfreude steigern.

## Inhalte

- Das Phänomen "Stress" – in Theorie und Praxis
- Stressmodell nach Linneweh
- Stresssituation wahrnehmen, annehmen und verändern
- In der Balance bleiben: Überprüfen der eigenen Lebenspraxis
- Ermittlung des individuellen Stressstatus und persönlicher Stressauslöser
- Eigenes Mentalmanagement: Selbst auferlegte Beschränkungen entdecken und beheben
- Die 7 Säulen der Resilienz: Achtsamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Zukunftsorientierung, Netzwerkorientierung
- Individuelle Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und nutzen
- Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen zum Stressabbau

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

## Kontakt

### Information

Heike Karsten  
0711 21041-26  
h.karsten@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Udo Kressler  
0711 21041-21  
u.kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Entwicklung des persönlichen Stressless-Plans

## Dozent

### Helmut Demmelhuber

Dipl.-Theol./Dipl.-Päd., Führungskräftetrainer, PE/OE,  
Demmelhuber Consulting, Tübingen

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- sind sensibilisiert für die Entstehung und Bewältigung von Stress
- haben ihre persönlichen Stressfaktoren und Verhaltensmuster bestimmt und reflektiert
- haben ein Grundverständnis von körperlichen Stressreaktionen und der Rolle von Stressoren
- kennen Möglichkeiten kurz- und langfristiger Stressbewältigung

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aller Hierarchieebenen