

## LIVE-WEBINAR: Die Ruhe weghaben – Gelassen, entspannt und hoch engagiert arbeiten

**Produktnummer**  
2026-2270SD

**Termin**  
12.11.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
308,00 EUR

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

Der/die hat die Ruhe weg, sagen wir, wenn sich jemand besonnen und locker auch in nervigen Situationen nicht aus der Fassung bringen lässt. Aber Ruhe zu bewahren, ist leichter gesagt als getan. Manchmal könnte man an die Decke springen. Wie kann ich lernen, gelassen Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann, anstatt mich daran aufzureiben? Woher kann ich Mut und Kraft nehmen, das zu ändern, worauf ich Einfluss nehmen könnte, anstatt zu resignieren? Wie kann ich meinen Handlungsspielraum richtig einschätzen und ausschöpfen? Das Webinar geht der Frage nach, was im alltäglichen Trubel wirklich an unseren Kräften zehrt. Es hilft, falsche verinnerlichte Glaubenssätze zu überdenken und eine neue, souveräne Haltung für typische berufliche Frustsituationen einzüben. Wer in sich ruht und sich mental und verbal abgrenzen kann, arbeitet konzentrierter, engagierter, ohne irgendwann gestresst auszubrennen.

### Inhalte

- Das richtige Maß an Engagement: zwischen Dienst nach Vorschrift und Burnout, leidenschaftlich und zugleich gelassen sein
- Die Kunst des Loslassens: Unabänderliches radikal akzeptieren
- Mut zur Veränderung: Handlungsspielräume ausnützen, aus der Opferrolle rauskommen
- Innere Distanz finden: sich mental und verbal bewusst und klar abgrenzen
- Innere Stressoren identifizieren und angehen: Ärger, Sorgen, Ängste usw.
- Das Märchen vom Multitasking und falsche, verinnerlichte Glaubenssätze
- Mehr Selbstbestimmung durch Aufmerksamkeits-Fokussierung
- Das einfache Glück der Konzentration („Flow“)
- Kurze alltagstaugliche Übungen für Körper und Geist

### Dozentin

**Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt**

Dipl.-Theologin, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

### Ort

VWA digital

### Kontakt

#### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## Zielgruppe

Alle, die angesichts hoher Anforderungen und Belastungen ressourcenschonend und zugleich engagiert arbeiten möchten.

## Technische Anforderungen

*Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.*

### Technische Voraussetzungen zur Online-Teilnahme:

- **Hardware:** PC, Tablet oder Smartphone mit stabiler Internet-Verbindung, standardmäßige PC-/Laptop-Lautsprecher oder Kopfhörer und Kamera, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- **Browser:** Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet-Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins. Uneingeschränkt funktionieren Google Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils aktuelle Version). **Wir empfehlen Google Chrome.**  
**Achtung: Internet Explorer oder Firefox werden nicht unterstützt!**
- **Wichtig:** Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge über eine VPN-Verbindung können zu Problemen führen.
- **Testraum:** Testen Sie vorab Ihre technische Ausstattung in unserem Testraum unter: <http://webinare.vwa-digital.de>. So stellen Sie sicher, dass alles einwandfrei funktioniert. Achtung: Der Testraum ist nicht Ihr virtueller Seminarraum.

### Wichtige Informationen für Ihre Online-Teilnahme:

#### Personalisierte Zugangsdaten = Einzelzugang

- Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie personalisierte Zugangsdaten per Mail. Bitte überprüfen Sie ggfs. Ihren Spam-Ordner.
- Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf. Sie behalten ihre Gültigkeit für alle künftigen Online-Veranstaltungen der Württ. VWA.
- Ihre Zugangsdaten sind ausschließlich für Ihre persönliche Nutzung bestimmt. **Zugangsdaten dürfen weder an Dritte weitergegeben noch gemeinsam mit anderen Personen genutzt werden.** Jede/r weitere Teilnehmende muss über einen eigenen, separaten Zugang verfügen. Jeder Verstoß stellt einen Betrugsversuch dar und wird verfolgt.

#### Mikrofon/Kamera

- Unsere Online-Seminare sind **interaktiv gestaltet**. Wählen Sie sich deshalb immer mit Mikrofon ein und aktivieren Sie Ihre Kamera.

#### Check-In-Zeit

- Der Webinar-Raum ist ca. 30 Minuten vor Seminarbeginn geöffnet. In diesem „Check-In-Zeitfenster“ helfen wir Ihnen, mögliche technische Probleme zu beheben.

#### **IT-Hotline 0711 21041-9999**

- Sollten Sie Schwierigkeiten bei Ihrer Einwahl haben, überprüfen Sie, ob Sie die oben beschriebene Ausstattung und einen passenden Internet-Browser nutzen sowie außerhalb von Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen eingewählt sind. Bei technischen Problemen kontaktieren Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999.

#### **Vorab-Download von Unterlagen**

- Unterlagen stehen ca. 1 (Werk)Tag vor Veranstaltungsbeginn zum Download über Ihre Zugangsdaten bereit und bleiben ca. 1 Woche verfügbar.

#### **Teilnahmebestätigung**

- Über die Teilnahme an der Veranstaltung stellen wir Ihnen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese erhalten Sie per E-Mail.