

Mit dem Nervensystem auf Augenhöhe

Selbstführung und Stressregulation mit der Polyvagaltheorie

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unser Nervensystem arbeitet autonom und blitzschnell. Es bewertet ununterbrochen – und meist unbewusst – ob die Umgebung, in der wir uns befinden, sicher oder bedrohlich ist. Diese Einschätzung geschieht in Millisekunden, noch bevor unser Verstand „mitdenken“ kann. Je nach Einschätzung wird unser gesamter Organismus auf einen passenden inneren Zustand eingestellt: Kampf, Flucht, Rückzug – oder, und das ist die relative neue Sichtweise nach Steven Porges, auf Verbindung mit anderen und dem Leben.

Diese inneren Zustände sind keine reinen „Stressreaktionen“, sondern biologische Überlebensstrategien, die tief im autonomen Nervensystem verwurzelt sind. Und sie wirken – auch im Berufsalltag: in der Art, wie wir kommunizieren, wie wir Konflikte erleben, wie konzentriert oder kreativ wir arbeiten, wie präsent wir in Besprechungen sind, wie wir führen oder uns führen lassen.

Die Polyvagaltheorie wurde von dem amerikanischen Psychologen und Neurowissenschaftler Dr. Stephen W. Porges entwickelt. Sie erweitert die bisherige wissenschaftliche Sichtweise, die nur zwei Reaktionsmuster des ANS kannte (Sympathikus = Aktivierung / Parasympathikus = Entspannung), um einen dritten, entscheidenden Zweig: den ventral-vagalen Ast. Dieser ist neurobiologisch betrachtet der jüngste Teil des autonomen Nervensystems und ermöglicht uns Zustände wie soziale Verbundenheit, emotionale Sicherheit, Selbstwirksamkeit, Kreativität und Empathie – allesamt Fähigkeiten, die wir im modernen Berufsleben dringend brauchen.

Die wenigsten Menschen wissen bewußt, wie sie diesen Zustand gezielt aktivieren und aufrechterhalten können. Genau das ist Ziel dieses Bildungsurlaubs.

Was Sie erwartet

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die „Sprache Ihres Nervensystems“ verstehen – und sie zu sprechen. Sie erforschen, wie innere Zustände Ihre Wahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beziehungs-gestaltung beeinflussen – im KollegInnenkreis ebenso wie im KundInnenkontakt oder im Führungskontext.

Sie entwickeln praktische Zugänge, um Ihr autonomes Nervensystem aktiv zu regulieren, anstatt unbewusst darin gefangen zu bleiben. Das bedeutet:

- ✓ klarer denken
- ✓ empathischer kommunizieren
- ✓ sich gezielt beruhigen
- ✓ handlungsfähig bleiben – auch in Stresssituationen.

Sie lernen, über Körperwahrnehmung, Atmung, Stimme, Blickkontakt und bewusste Bewegung in Kontakt mit sich selbst zu kommen – und in einen Zustand hinein, aus dem heraus Verbindung, Leistungsfähigkeit und Resilienz möglich werden

Seminar Nr.:	812626
Termin:	08.03.2026 – 13.03.2026 Sonntag ca. 18:00 Uhr (Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen) bis Freitag 14:45 Uhr
Ort:	Kunze-Hof, Stadland-Seefeld
Preis:	985,- € (inkl. Ü/VP) 1.185,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 125,- € insgesamt
Dozentin:	Meike Schröer
Meike Schröer ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin, Mediatorin, systemischer Coach, Beraterin und Organisationsentwicklerin sowie zertifizierte Polyvagal-Trainerin. Auf herzliche und humorvolle Weise schafft Sie einen sicheren Rahmen, um komplexe theoretische Ansätze zu greifen.	
Sie liebt es komplexe Konzepte in praxistaugliche Methoden umzuwandeln, damit sie nutzbar werden und im Alltag Anwendung finden.	
Sie arbeitet in den Bereichen Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)	

Ein erfahrungsbasiertes Seminar – mit Natur, Bewegung und Praxisnähe

Die Inhalte werden praxisnah, alltagstauglich und erfahrungsorientiert vermittelt – mit vielen Übungen zur Selbstwahrnehmung, Regulation und Integration.

Sie arbeiten mit inneren Bildern, Körperübungen, Naturerfahrungen und Reflexion – allein, in der Gruppe und in der Begegnung mit der Umgebung. Achtsamkeit, Bewegung, humorvolle Leichtigkeit und kollegialer Austausch sorgen dafür, dass Sie nicht nur neue Erkenntnisse gewinnen, sondern auch echte Veränderungsimpulse mit in den Berufsalltag nehmen.



Seminarinhalte

- Sie erfahren, wie Ihr autonomes Nervensystem funktioniert und wie es Ihre Wahrnehmung, Stimmung und Leistungsfähigkeit unbewusst beeinflusst.
- Sie lernen die drei Zustände des Nervensystems kennen (ventral, sympathisch, dorsal) – und wie Sie sich darin gezielt regulieren können.
- Sie erkennen die „Sprache“ Ihres Körpers: welche Signale zeigen Überforderung, Sicherheit oder Rückzug?
- Sie entwickeln praktische Methoden, wie Sie sich selbst stabilisieren und in herausfordernden Situationen wieder in Kontakt kommen.
- Sie stärken die Fähigkeit zur Co-Regulation – also zum wechselseitigen Beruhigen in Beziehungen und Teams.
- Sie integrieren das Gelernte mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung, Stimme, achtsamer Bewegung und Naturerfahrung.
- Sie erarbeiten sich Ihren eigenen „Selbstregulationsplan“ für den Berufsalltag.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie verbessern Ihre Selbststeuerungskompetenz und reduzieren reaktive Stressmuster.
- Sie lernen, wie Sie auch unter Druck präsent, lösungsfähig und klar bleiben bzw. dorthin zurückkommen können.
- Sie stärken Ihre emotionale Intelligenz und Ihre Fähigkeit, Beziehungen konstruktiv zu gestalten – zu sich selbst und anderen.
- Sie vertiefen Ihr Körperbewusstsein und erkennen eigene Stressmuster frühzeitig.
- Sie steigern Ihre mentale und soziale Leistungsfähigkeit – in Teamarbeit, Führung oder Kommunikation.
- Sie erfahren, wie Natur, Bewegung und Rhythmus helfen können, sich tiefgreifend zu regulieren.

Methoden

Das Seminar kombiniert moderne Theorie mit bewährter Praxis:

- Impulsvorträge & Visualisierungen zur Polyvagalthorie
- Körper- und Atemübungen
- Achtsamkeits- und Embodiment-Praxis
- kreative Reflexionsmethoden
- Übungen in der Natur
- Gruppen- und Partnerübungen zur Co-Regulation

Wissenschaftlicher Hintergrund

- Stephen Porges (2011): *The Polyvagal Theory*
- Dana, Deb (2020): *Die Polyvagal-Theorie in der Praxis*
- Lisa Feldman Barrett (2017): *How Emotions Are Made*
- Neurobiologische Grundlagen zur Selbstregulation und Körperintelligenz
- Forschung zu Embodiment, Resilienz

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de



Anreise

Mit dem Zug:

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
 - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Mit dem Auto:

Aus Richtung Oldenburg:
BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:
Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelms- haven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.