

## Zyklisch leben und arbeiten – Die Kraft natürlicher Rhythmen als Ressource im Berufsleben

*Wege zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Gelassenheit*

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt sind komplex und durch ein hohes Tempo geprägt. Zeitdruck, steigende Verantwortung sowie permanente Erreichbarkeit führen häufig zu erhöhtem Stress und können langfristig die individuellen Ressourcen beeinträchtigen. Um die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten, sind gezielte Strategien zur Regeneration und Selbststeuerung erforderlich.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Ansätze, um natürliche Rhythmen als Ressource für das berufliche Handeln nutzbar zu machen. In der Natur wechseln sich Aktivitäts- und Erholungsphasen, Wachstum und Rückzug in einem ausgewogenen Verhältnis ab. Die bewusste Übertragung dieser Prinzipien auf das eigene Arbeitsleben ermöglicht einen nachhaltigeren Umgang mit Energie, Belastung und Leistungsanforderungen.

Zyklisches Arbeiten stellt dabei keinen abstrakten Ansatz dar, sondern bietet konkrete Methoden, um lineare Überforderungsmuster zu durchbrechen, Stress zu reduzieren und die eigene Arbeitsfähigkeit langfristig zu sichern.

Durch fachliche Impulse, angeleitete Reflexionen, praxisorientierte Übungen sowie Einheiten in der Natur entwickeln die Teilnehmenden ein vertieftes Verständnis ihrer individuellen Energie- und Belastungszyklen. Sie erwerben Kompetenzen zur bewussten Steuerung ihrer Ressourcen und lernen, zyklische Arbeitsweisen gezielt in ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Ein zentraler Bestandteil des Seminars ist die Vermittlung von Achtsamkeit als Methode der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, gegenwärtige Erfahrungen bewusst, wertschätzend und ohne Bewertung wahrzunehmen. Diese Kompetenz unterstützt dabei, Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und das eigene berufliche Handeln klarer, reflektierter und selbstbestimmter zu gestalten.

Ziel des Seminars ist es, neue Perspektiven auf Arbeit, Regeneration und persönliche Balance zu entwickeln und daraus nachhaltige Strategien für mehr Energie, Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag abzuleiten.

<b>Seminar Nr.:</b>	814327
<b>Termin:</b>	07.03.2027 – 12.03.2027 Sonntag 18:00 Uhr (Abendessen) – Freitag, 13:15 Uhr (Mittagessen)
<b>Ort:</b>	Norderney
<b>Preise:</b>	1.055,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 1.255,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>EZ-Zuschlag:</b>	52,50 € insgesamt
Es stehen nur begrenzt reine Einzelzimmer zur Verfügung. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 150 € insgesamt.	
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann
Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 14	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Sabine Heuper-Niemann

## Ihr Nutzen

### **Selbststeuerungs- und Ressourcenkompetenz**

Die Teilnehmenden lernen, ihre individuellen Energie- und Belastungsgrenzen frühzeitig zu erkennen und ihre Ressourcen gezielt einzusetzen. Dies ermöglicht eine nachhaltige Steuerung der eigenen Arbeitsweise sowie den langfristigen Erhalt der Leistungsfähigkeit.

### **Stressbewältigung und Resilienz**

Die Teilnehmenden entwickeln ein differenziertes Verständnis ihrer persönlichen Stressauslöser und erlernen wirksame Strategien zur Regulation. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken stärken sie ihre Fähigkeit, auch in anspruchsvollen beruflichen Situationen ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.

### **Reflexions- und Selbstmanagementkompetenz**

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Arbeitsgewohnheiten sowie ihren Umgang mit Zeit und Energie. Sie entwickeln praxisorientierte Strategien, um Phasen von Konzentration, Kreativität und Regeneration bewusst zu gestalten und in den Arbeitsalltag zu integrieren.

### **Handlungskompetenz im beruflichen Kontext**

Die Teilnehmenden verbessern ihre Wahrnehmung eigener Arbeitsprozesse und lernen, Pausen, Fokuszeiten und Erholungsphasen gezielt einzusetzen. Dies wirkt sich positiv auf Entscheidungsqualität, Kommunikation, Zusammenarbeit und die persönliche Balance aus.

## Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist erkennen und einordnen
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster sowie innerer Haltungen
- Zusammenhang zwischen natürlichen Rhythmen und menschlicher Leistungsfähigkeit verstehen
- Analyse individueller Energie- und Belastungszyklen
- Identifikation persönlicher Rhythmen von Aktivität, Konzentration und Erholung
- Einführung und Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung der Eigenverantwortung im beruflichen Kontext

## Methoden

- Fachliche Impulse und strukturierte Vorträge
  - Reflexionsphasen sowie moderierte Austausch- und Feedbackrunden
  - Achtsamkeits- und Körperübungen (u. a. Sitzmeditation, Body-Scan, achtsames Gehen)
  - Praxisübungen in der Natur
  - Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten
- Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Die Seminarinhalte und Methoden sind konsequent auf den beruflichen Kontext ausgerichtet und beinhalten den Transfer in konkrete Arbeitssituationen. Ziel ist die Entwicklung zentraler Schlüsselkompetenzen wie Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit sowie Kommunikations- und Teamfähigkeit.

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Arbeitsfähigkeit langfristig zu sichern, ihre berufliche Anpassungsfähigkeit zu erhöhen und den Anforderungen einer sich wandelnden Arbeitswelt – insbesondere im Hinblick auf Agilität und Zukunftsfähigkeit – kompetent zu begegnen.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet. Es stehen nur begrenzt reine Einzelzimmer zur Verfügung. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 150 € insgesamt.

**Anreise mit der Bahn:** Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

### **Anreise mit dem Pkw**

über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de). Die Fähren fahren ca. 6-10 mal täglich. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

### **Bitte bringen Sie folgendes mit**

- dicke Socken, evtl. Hausschuhe, lockere Kleidung
- wetterfeste Schuhe und Kleidung
- Schreibmaterial