

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.04.–17.04.2026 unter der Seminarnummer 817526 das Seminar „Eine neurowissenschaftliche Reise zu mehr innerer Balance“ durch.

Ich,

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland:** Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg:** Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

Seminarprogramm

Thema: Eine neurowissenschaftliche Reise zu mehr innerer Balance

Ort: Gutshaus Parin, Ostsee

Dozentin: Kathy Wigge

Termin: 13.-17.4.2026

Montag

13:30 - 15:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Inhalt: Vorstellungsrunde und Vorstellung des Seminars

Transfer in den Arbeitsalltag: Erste Methoden und kognitive Übungen anwenden

15:15 - 18:30 Uhr **Helikopterflug durchs Gehirn**

(inkl. 15 Min. Pause) Inhalt Vortrag: Funktion und Struktur des Gehirns, Persönlichkeitsentwicklung, Emotionen

Transfer in den Arbeitsalltag: Emotionsstrategien erlernen, kognitive und mentale Übungen

19:30 - 21:00 Uhr **Reflexion**

Inhalt: Learnings der Teilnehmenden, Beantwortung von Fragen, Ergänzungen

Transfer in den Arbeitsalltag: Erworbenes Wissen konkret in den Arbeitsalltag übertragen, praxisorientierte Handlungsmöglichkeiten diskutieren

Dienstag

9:00 - 11:30 Uhr **Helikopterflug durchs Gehirn**

Inhalt Vortrag: (Unter-)bewusstsein, Motivations- und Belohnungssystem, Entscheidungssystem

Transfer in den Arbeitsalltag: Eigene Motivation erkennen, Dysbalancen ausgleichen, Entstehung von Entscheidung verstehen lernen

11:45 - 12:15 Uhr **Innere Balance**

Inhalt Kurzvortrag: Was bedeutet Balance?

Transfer in den Arbeitsalltag: Aktuell vorhandene Balance erkennen

13:30 - 15:00 Uhr **Innere Balance**

Inhalt: Ergebnisse anschauen, Auswertung

Transfer in den Arbeitsalltag: Ressourcen für mehr Resilienz erlernen, mentale Übung

15:15 - 18:00 Uhr **Körperliche Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Inhalt Vortrag: Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung, Schlaf

Transfer in den Arbeitsalltag: Bewegungsübungen, achtsamer Umgang mit der Nahrungsaufnahme, mentale Übungen

19:00 - 20:30 Uhr **Reflexion**

Inhalt: Learnings der Teilnehmenden, Beantwortung von Fragen, Ergänzungen

Transfer in den Arbeitsalltag: Erworbenes Wissen konkret in den Arbeitsalltag übertragen, praxisorientierte Handlungsmöglichkeiten diskutieren

Mittwoch**9:00 - 12:00 Uhr****Psychische Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Inhalt Vortrag: Schwerpunktthemen Stressmanagement, Zufriedenheit

Transfer in den Arbeitsalltag: Kognitive und mentale Übungen zur Reduktion von Stress und zur Förderung von mehr Gelassenheit.

13:30 - 14:00 Uhr**Psychische Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Transfer in den Arbeitsalltag: Mentale Übung vertiefen

14:00 - 17:15 Uhr

(inkl. 15 Min. Pause)

Soziale Balance aus Sicht der Neurowissenschaft*

Inhalt Vortrag: Schwerpunktthema Kommunikation

Transfer in den Arbeitsalltag: Kommunikationsmodell und -typen kennenlernen, Gespräche gezielt vorbereiten, kommunikative Übungen

19:00 - 20:30 Uhr**Reflexion**

Inhalt: Learnings der Teilnehmenden, Beantwortung von Fragen, Ergänzungen

Transfer in den Arbeitsalltag: Erworbenes Wissen konkret in den Arbeitsalltag übertragen, praxisorientierte Handlungsmöglichkeiten diskutieren

Donnerstag**9:00 - 10:30 Uhr****Soziale Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Transfer in den Arbeitsalltag: Kommunikative Übungen vertiefen

10:45 - 12:00 Uhr**Existentielle Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Inhalt Vortrag: Schwerpunktthemen Ziele, innere Haltung, Selbstveränderung

13:30 - 16:45 Uhr

(inkl. 15 Min. Pause)

Existentielle Balance aus Sicht der Neurowissenschaft*

Transfer in den Arbeitsalltag: Zielsetzung und -erreicherung, innere Haltung erkennen, um Ziele zu erreichen, Selbstveränderungsprozess erfolgreich umsetzen, mentale Übungen

19:00 - 20:30 Uhr**Reflexion**

Inhalt: Learnings der Teilnehmenden, Beantwortung von Fragen, Ergänzungen

Transfer in den Arbeitsalltag: Erworbenes Wissen konkret in den Arbeitsalltag übertragen, praxisorientierte Handlungsmöglichkeiten diskutieren

Freitag**7:30 - 9:30 Uhr****Existentielle Balance aus Sicht der Neurowissenschaft***

Transfer in den Arbeitsalltag: Erkenntnisse für den beruflichen Kontext vertiefen

9:30 - 11:30 Uhr**Kreativer Prozess**

Inhalt Vortrag: 4 Phasen der Kreativität aus Sicht der Neurowissenschaft

Transfer in den Arbeitsalltag: Anwendung von Kreativitätstechniken und -techniken

11:30 - 13:30 Uhr**Abschlussbesprechung**

Inhalt: Beantwortung von Fragen, Ergänzungen, Lernzielüberprüfung, Formalitäten

Transfer in den Arbeitsalltag: Erworbenes Wissen konkret in den Arbeitsalltag übertragen, Rückmeldung geben mit Feedback-Methoden

Änderungen vor Ort sind vorbehalten!

* Die „Vier Säulen der inneren Balance“ (Körper, Psyche, Sozial, Existentiell) wurden von Kathy Wigge entwickelt.

Seminar:

Das Seminar setzt sich aus **wissenschaftlichen Input** und **praktischen Übungen** wie kognitive, mentale und kommunikative Übungen sowie **Transfer in den Arbeitsalltag** zusammen. Zu manchen Inhalten werden **Arbeitsblätter, Handouts, gestaltete Postkarten** oder eine **kurze schriftliche Zusammenfassung** zur Verfügung gestellt. Der Vortrag kann **weder rausgegeben** noch **abfotografiert** werden.

Darüber hinaus gibt es **Zeit zur Reflexion** um das Gelernte zu verinnerlichen und sich in der **Gruppe auszutauschen**.

Das Seminar umfasst mindestens **30 Zeitstunden** Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der **Teilnahme-Bescheinigung** erforderlich. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie **keinen Bildungsurlaub** in Anspruch nehmen möchten.

Nutzen:

- > Mehr Bewusstsein für die Funktionsweise des Gehirns und das Verständnis, wie Denk-, Emotions- und Verhaltensmuster entstehen – und wie sie sich positiv beeinflussen lassen.
- > Durch die „Vier Säulen der inneren Balance“* individuelle Strategien für körperliche, psychische, soziale und existenzielle Stabilität entwickeln.
- > Die Verbindung aus wissenschaftlichem Input, Übungen und Reflexion sorgt für nachhaltige Stressreduktion, mehr Gelassenheit und eine bessere Fähigkeit, beruflichen Herausforderungen konstruktiver und effizienter zu begegnen.

Im beruflichen Kontext äußert sich dies durch:

- > verbesserte Selbstregulation, erhöhte mentale Belastbarkeit und klare Techniken zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag.
- > größere Leistungsfähigkeit durch einen bewussteren Umgang mit Energie und Kommunikation – dadurch können Erschöpfungssymptome, Fehlzeiten und Konflikte sinken.
- > ein tieferes Verständnis für das eigenen Verhalten und dessen Wirkung im Team – das fördert konstruktivere Zusammenarbeit, mehr Eigenverantwortung und höhere Motivation.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte aller Branchen, die ihre innere Balance stärken möchten – unabhängig davon, ob sie in einem herausfordernden, dynamischen oder eher alltäglichen Arbeitskontext tätig sind.

Es ist für alle geeignet, die ein wissenschaftlich fundiertes und praxisnahe Training suchen, um langfristig leistungsfähig, resilient und zufrieden zu bleiben und zugleich ihre soziale Wirkung zu stärken.