

Mann sein im Wandel

Stärke neu denken. Zwischen Anspruch und persönlicher Balance

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Verantwortung übernehmen, Leistung bringen, Lösungen finden und auch in schwierigen Situationen funktionieren: Viele Männer sind mit einem Bild von Stärke aufgewachsen, das ihnen Orientierung gibt, sie aber auch unter erheblichen Druck setzen kann. Gleichzeitig haben sich die Erwartungen an Männer verändert. Im Beruf, in Beziehungen und im persönlichen Umfeld begegnen ihnen unterschiedliche, mitunter widersprüchliche Anforderungen. Hinzu kommen die eigenen Ansprüche an das, was ein Mann leisten, tragen und miteinander vereinbaren sollte. Die eigene Kraft, Klarheit und Balance dabei zu bewahren, ist nicht immer leicht.

Es geht nicht darum, Stärke infrage zu stellen, sondern sie neu zu denken. Denn Stärke zeigt sich nicht nur darin, Verantwortung zu übernehmen, Belastungen auszuhalten und Lösungen allein zu finden. Sie kann auch bedeuten, die eigenen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen, Unterstützung anzunehmen und bewusst für die eigene Kraft zu sorgen. So kann ein persönliches Verständnis von Männlichkeit entstehen, das wirklich zu Ihnen passt und auch unter hohen Anforderungen trägt.

Das Seminar lädt Sie dazu ein, Ihr persönliches Bild von Männlichkeit und Stärke genauer zu betrachten. Sie setzen sich mit Erwartungen, Prägungen, persönlichen Stressoren und Belastungsmustern auseinander, schärfen Ihre Wahrnehmung für körperliche und mentale Warnsignale und entwickeln neue Perspektiven auf die Frage, was Ihnen Kraft, Orientierung und innere Stabilität gibt. Die Arbeit in einer Gruppe von Männern eröffnet dabei die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, unterschiedliche Sichtweisen kennenzulernen und den eigenen Umgang mit Stärke, Verantwortung und Balance neu zu betrachten.

Seminarinhalte

- Das eigene Bild von Männlichkeit und Stärke: persönliche Prägungen, Erwartungen und Werte
- Innere Antreiber und individuelle Leistungsansprüche erkennen
- Persönliche Stressoren und Belastungsmuster reflektieren
- Körperliche und mentale Warnsignale frühzeitig wahrnehmen
- Atem- und Körperübungen zur Regulation und Stabilisierung kennenlernen
- Die eigenen Grenzen erkennen und Anforderungen klar kommunizieren
- Persönliche Ressourcen, Werte und soziale Verbindungen als Kraftquellen nutzen
- Unterstützung annehmen und Verantwortung bewusst gestalten
- Ein persönliches Selbstwirksamkeitsprofil entwickeln
- Erkenntnisse in konkrete Vorhaben für die kommende Zeit übertragen

Seminar Nr.: 896927

Termin: 29.11. – 03.12.2027
Beginn Montag 12:30 Uhr
Ende Freitag gegen 14 Uhr
Beginnt und endet jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen

Ort: Kunze-Hof, Stadland-Seefeld

Preis: 970,- € für Einzelpersonen (inkl. Ü/VP)
EZ-Zuschlag 100,- € insgesamt
1.170,- € für Einrichtungen/Firmen
zuzüglich Kurtaxe

Dozent: Jens Zimmerningkat

Jens Zimmerningkat ist freiberuflicher Trainer, Coach und Interim Manager mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und berufliche Neuorientierung. Er bringt über 20 Jahre Führungserfahrung mit und begleitet heute Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen sowie bei der Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Führungskompetenz.

Seine Arbeit basiert auf fundierten Ausbildungen im systemischen Coaching, Stressmanagement und Persönlichkeitstraining (SEI®) sowie Weiterbildungen u. a. in Qigong, NLP, ZRM und psychologischen Testverfahren. Mit seiner breiten Erfahrung unterstützt er Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und ihren beruflichen Weg mit Klarheit und innerer Stärke zu gestalten.

Teilnehmerzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Seminarbegleitende Unterlagen



Jens Zimmerningkat

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Männer, die ihr Verständnis von Stärke, Verantwortung und persönlicher Balance reflektieren und weiterentwickeln möchten.

Ihr Nutzen / Seminarziele

- reflektieren ihr persönliches Verständnis von Stärke und Verantwortung und dessen Einfluss auf ihr Handeln in unterschiedlichen Rollen,
- setzen sich mit äußeren Erwartungen, persönlichen Werten und eigenen Ansprüchen auseinander und entwickeln einen selbstbestimmteren Umgang damit,
- erkennen eigene Antreiber, Leistungsansprüche und Belastungsmuster sowie deren Auswirkungen auf ihr berufliches und persönliches Handeln,
- schärfen ihre Wahrnehmung für körperliche und mentale Stresssignale, um Überlastung frühzeitig entgegenwirken zu können,
- erweitern ihre Möglichkeiten, auch in anspruchsvollen Situationen klar, besonnen und handlungsfähig zu bleiben,
- lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, überhöhte Anforderungen angemessen zurückzuweisen und Belastungen klar zu kommunizieren,
- stärken ihre Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen sowie soziale Ressourcen und Zusammenarbeit bewusst zu nutzen,
- entwickeln individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit Verantwortung, Leistungsanforderungen und Veränderungsprozessen,
- aktivieren persönliche Ressourcen und stärken damit ihre Resilienz und langfristige berufliche Handlungsfähigkeit,
- übertragen die Erkenntnisse des Seminars in konkrete Vorhaben für ihren beruflichen und persönlichen Alltag.

Methoden und Arbeitsweisen

Kurze fachliche Impulse wechseln sich mit Einzelreflexionen, moderierten Gruppengesprächen sowie Übungen zu zweit und in Kleingruppen ab. Körper- und bewegungsorientierte Elemente wie Qigong, Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, Stressreaktionen bewusster wahrzunehmen und Möglichkeiten zur Selbstregulation unmittelbar zu erproben. Mithilfe von Reflexionsfragen, Rollenspielen und praxisnahen Übungen übertragen Sie die gewonnenen Erkenntnisse auf konkrete Situationen und Anforderungen.

Wenn es die Inhalte und das Wetter erlauben, wird die naturnahe Umgebung des Seminarhauses in einzelne Bewegungs- und Reflexionsphasen einbezogen. Die Natur dient dabei als unterstützender Erfahrungsraum für Wahrnehmung, Perspektivwechsel und persönliche Standortbestimmung.



Übernachtung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jadebusens 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 in 26937 Stadland-Seefeld

Tel. 04734 9280
oder E-Mail: Kunze-Hof@t-online.de



Anreise

Mit der Bahn: Sie können entweder bis Nordenham oder Rodenkirchen (Oldenburg) anreisen. Von Nordenham erreichen Sie den Seminarort in ca. 20 Minuten, von Rodenkirchen in ca. 15 Minuten mit dem Taxi.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Mit dem Auto aus Richtung Oldenburg: Über die A29 in Richtung Wilhelmshaven bis Varel. Dort auf die B437 in Richtung Nordenham wechseln. In Diekmannshausen den Schildern Richtung Küstenbäder folgen. Nach etwa 10 km auf der Bäderstraße die zweite Abfahrt nach Seefeld nehmen. Aus Richtung Bremen: Durch den Wesertunnel in Richtung Wilhelmshaven fahren. Nach etwa 11 km erreichen Sie Schwei. Dort rechts nach Seefeld abbiegen. Hinter dem Ortseingang von Seefeld befindet sich die erste Abfahrt zum Seminarhaus.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.