

## Zurück zu innerer Stärke

### Resilienztraining in und mit der Natur

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der moderne Berufsalltag ist oft schnell, komplex und fordert uns auf allen Ebenen. Dieses Seminar lädt dazu ein, bewusst einen Gegenpol zu setzen durch Bewegung, achtsame Wahrnehmung und die Kraft der Natur. Auf Waldwegen, Lichtungen und in der Stille draußen eröffnet sich ein Seminarraum, der ganz anders funktioniert: Hier wird Lernen nicht nur vermittelt, sondern erlebt und unmittelbar spürbar.

Beim Wandern verschmelzen Bewegung, Reflexion und theoretische Impulse zu einem ganzheitlichen Lernprozess. Die Natur regt zum Innehalten an, schenkt Perspektive und ermöglicht, Stress zu verstehen, Resilienz zu entwickeln und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Vorträge, Gruppenübungen und Reflexionsphasen finden draußen statt auf Wiesen, unter Bäumen oder am Waldrand und schaffen so eine direkte Verbindung zwischen Erfahrung, Erkenntnis und Transfer in den beruflichen Alltag.

Schritt für Schritt vertiefen die Teilnehmenden ihr Verständnis von Stress, Resilienz und Selbstwirksamkeit. Sie lernen, wie Bewegung, achtsame Wahrnehmung und Reflexion die eigene Handlungsfähigkeit, Entscheidungsfreude und Gelassenheit stärken. Gleichzeitig werden Zuversicht, Akzeptanz und Zukunftsgestaltung als zentrale Ressourcen im Berufsleben erlebbar gemacht.

#### Seminarinhalte

- Stress verstehen, Resilienz aufbauen und Selbstwirksamkeit aktivieren
- Schutzfaktoren der Resilienz: Zuversicht und Optimismus
- Akzeptanz üben: eigene Grenzen, Stolpersteine und Herausforderungen annehmen
- Reflexion eigener Stressoren und Umgang mit Belastungssituationen
- Eigene Zukunftsgestaltung und Entscheidungen bewusst reflektieren und planen
- Entwicklung von Strategien für nachhaltige Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Transfer von Erkenntnissen in den eigenen Arbeitskontext

**Seminar Nr.: 897026**

**Termin:** 05.10. – 09.10.2026

Beginn Montag 13:30 Uhr

Ende Freitag gegen 14 Uhr

Beginnt und endet jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen

**Ort:** Schwarzwald, Haus Feldberg Falkau

**Preis:** 910,- € für Einzelpersonen (inkl. Ü/VP und Lunchpakte für die Wanderungen)  
1.110,- € für Einrichtungen/Firmen  
Kurtaxe ist inbegriffen

**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 inkl. Lunchpaket für die Wanderungen, Seminarbegleitende Unterlagen



Ihr Dozent Jens Zimmerningkat

## Ihr Nutzen / Seminarziele

- Berufliche Herausforderungen gelassener, bewusster und lösungsorientierter meistern.
- Persönliche Strategien zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag entwickeln.
- Zentrale Schutzfaktoren der Resilienz stärken: Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Zuversicht und Optimismus für Stabilität und Handlungsfähigkeit im Beruf.
- Eigene Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen erkennen und achtsam im Umgang mit sich selbst, dem Team und Führungskräften sein.
- Bewegung, Achtsamkeit und Naturerleben nutzen, um mentale Klarheit, emotionale Stabilität und innere Balance für den Arbeitsalltag zu fördern.
- Flexibilität, innere Stärke und Handlungsfähigkeit bei Veränderungen, komplexen Aufgaben und beruflichen Anforderungen aufbauen.
- Erkenntnisse und Methoden gezielt in konkrete berufliche Situationen übertragen.
- Arbeitgeber profitieren von belastbaren und reflektierten Mitarbeitenden, die Stresssituationen frühzeitig erkennen und regulieren können.

## Methoden und Arbeitsweisen

Das Seminar verbindet theoretische Inputs mit praxisnahen Übungen, Reflexionsphasen, Achtsamkeits- und Entspannungssequenzen sowie moderierten Gruppengesprächen. Die Landschaft des Feldbergs im Schwarzwald dient dabei als Lern- und Erfahrungsraum: Während der Wanderungen gibt es bewusst eingeplante Laupausen für Vorträge, Präsentationen, Diskussionen und Gruppenübungen (Outdoor-Education).

Zusätzlich kommen im Seminar folgende Methoden zum Einsatz:

- Reflexions- und Austauschübungen in Kleingruppen
- Arbeiten mit Stärkenprofilen und Ressourcen-Tools
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Impulse aus der Positiven Psychologie zur Förderung von Resilienz
- Diskussionen und „Walk and Talk“ während der Wanderungen
- Praktische Übungen zur direkten Umsetzung im beruflichen Alltag.



## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau in Panoramalage.



Weitere Informationen zum Haus finden Sie [hier](#).

Hier kommen Sie zur Ruhe und können durchatmen. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie im lichtdurchfluteten Haus genießen. Gerade im Winter ist dieser Ort bei Schnee einfach nur zauberhaft. Auf Fernseher wurde in den Zimmern verzichtet.

**Anreise:** Mit dem Auto: A5 (Karlsruhe-Basel) bis zur Ausfahrt 62 Freiburg-Mitte. Dann B31 Richtung Titisee/Donaueschingen. Bei Titisee B317 in Richtung Feldberg. Sofern Sie aus Richtung Donaueschingen kommen, nehmen Sie ebenfalls diese Abzweigung. Nach drei Kilometern links auf die B513 Richtung Lenzkirch-Schaffhausen ab. Nach 500 m rechts nach Falkau-Altglashtütten. Vier Kilometer weiter rechts in die Schuppenhörnlestraße. Wenn Sie dieser zwei Kilometer bergauf gefolgt sind, sehen Sie auf der rechten Seite das Haus Feldberg-Falkau

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Bahnstation Altglashtütten-Falkau Ihre Zielstation. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Nach rechtzeitiger Vereinbarung können Sie sich von hier abholen lassen (Tel. 07655/93310). Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

**Sonstiges:** Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

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

## 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.