

Raus aus dem Funktionsmodus – Zurück zu innerer Balance

Nervensystemwissen im Berufsalltag anwenden für mehr innere Ruhe, Resilienz und Selbstführung

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Kennen Sie das Gefühl, permanent zu funktionieren – zu liefern, zu leisten, zu spüren – und dabei immer weiter den Kontakt zu sich selbst zu verlieren? Wenn der Körper längst Signale sendet, die wir im Alltag kaum noch wahrnehmen?

Unser Nervensystem ist der Schlüssel: Es steuert, ob wir in Anspannung oder Ruhe sind, ob wir klar denken oder im Überlebensmodus feststecken. Wer lernt, das eigene Nervensystem zu verstehen und zu regulieren, gewinnt eine der wertvollsten Ressourcen für den Berufsalltag – innere Stabilität, die nicht von äußeren Umständen abhängt.

Viele Menschen merken erst dann, wie weit sie sich von sich selbst entfernt haben, wenn der Körper anfängt zu streiken – durch Erschöpfung, Schlafprobleme, innere Unruhe oder das diffuse Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr stimmt. Dabei sind genau diese Signale keine Schwäche, sondern wertvolle Hinweise unseres Nervensystems, das nach Balance sucht.

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub verbinden wir wissenschaftlich fundiertes Nervensystemwissen mit körperbasierten Methoden und Selbstreflexion. Schritt für Schritt lernen Sie, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen, alte Stressmuster zu erkennen und konkrete Werkzeuge für mehr innere Ruhe und Handlungsfähigkeit im Berufsalltag zu entwickeln. Die Nähe zum Meer, die frische Luft und der Rhythmus der Insel unterstützen dabei, aus dem Funktionsmodus herauszutreten und echte Erholung zuzulassen.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen, wie Ihr Nervensystem auf Stress reagiert und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen.
- Sie entwickeln ein feines Gespür für frühe Warnsignale Ihres Körpers – bevor Erschöpfung oder Burnout entstehen.
- Sie erlernen alltagstaugliche Regulationsübungen, die Sie direkt in Ihren Berufsalltag integrieren können.
- Sie stärken Ihre Resilienz und Selbstführungs-kompetenz für herausfordernde berufliche Situationen.
- Sie kehren mit mehr innerer Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit in Ihren Alltag zurück.

Seminar Nr.:	898826
Termin:	29.11.2026 – 04.12.2026 Sonntag 18:00 Uhr (Abendessen) – Freitag, 13:45 Uhr (Mittagessen)
Ort:	Norderney
Preise:	995,- € (inkl. Ü/VP im EZ) 1195,- € für Einrichtungen/Firmen
Es stehen nur begrenzt reine Einzelzimmer zur Verfügung. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.	
Dozentin:	Julia Dietze
Julia Dietze (Jahrgang 1989), systemische Business Coach, Trainerin und zertifizierte Expertin für neurosystemische Integration. Nach über 17 Jahren in der Energiewirtschaft, begleitet Sie heute Fach- und Führungskräfte bei beruflicher Neuorientierung und Stressregulation. Ihr körperbasierter Ansatz verbindet Karrierecoaching mit fundiertem Nervensystemwissen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	

Ihre Dozentin

Julia Dietze





Seminarinhalte

- Grundlagen der Polyvagaltheorie nach Stephen Porges, wie unser Nervensystem funktioniert
- Stressreaktionen verstehen: Fight, Flight, Freeze im Berufsalltag erkennen
- Körperbasierte Regulationsübungen für sofortige Wirkung
- Selbstwahrnehmung schulen und Körpersignale als Navigationssystem für sich nutzbar machen
- Co-Regulation und die Wirkung sozialer Verbindung
- Selbstführung und innere Stabilität als Führungskompetenz
- Transfer in konkrete Alltagssituationen

Methoden

- Impulse und Wissensvermittlung zu Nervensystem und Stressregulation
- Körperbasierte Übungen zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Atemübungen, Bewegung und Körperwahrnehmung
- Reflexionsübungen und Selbstbeobachtung
- Übungen in der Natur und am Meer
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Praxistransfer in den beruflichen Kontext

Die Seminarinhalte und Methoden stehen mit direktem Transfer in konkrete Arbeitssituationen im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen für den Berufsalltag: Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, Stresskompetenzen, Resilienz und Selbstführung sowie die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. Ziel ist es, die eigene Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten, innere Stabilität als Führungskompetenz zu entwickeln und gestärkt für die Anforderungen einer zunehmend komplexen und agilen Arbeitswelt aufgestellt zu sein.

Bitte bringen Sie folgendes mit

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



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 wird ein Zuschlag berechnet.

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. Die Fähren fahren ca. 6–10-mal täglich.

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**.

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.