



# IMPULSVORTRÄGE - THEMENANGEBOTE

## **Einführung Stressmanagement: Stress verstehen & souveräner damit umgehen**

Stress ist nicht per se der Feind, sondern hat sogar manchmal seine Vorteile. Wichtig ist nur der richtige Umgang mit Stress. In diesem Vortrag schauen wir verständlich darauf, wie Stress entsteht, was im Körper und Gehirn passiert und wann Stress gefährlich wird und wann nicht.

Du bekommst ein Grundverständnis von Stress und erste Tools, um im Alltag schneller besser mit Stress umzugehen.

### **Inhalte:**

- Was Stress ist – und was er nicht ist
- Stressreaktion im Körper: Was passiert eigentlich, wenn wir im Stress sind?
- Frühwarnsignale: Woran wir merken, dass Stress gefährlich wird
- Sofort-Hilfen für akute Stressmomente
- Kleine Veränderungen mit großer Wirkung: Stressoren reduzieren & Ressourcen stärken

**Ideal für:** Teams & Führungskräfte, als Einstieg ins Thema oder Impuls für Gesundheitstage.

## **Mentales Stressmanagement & Innere Antreiber: Wenn der Druck im Kopf sitzt**

Stress hat man nicht, Stress macht man sich? Grübeln, Perfektionismus, Selbstkritik, das Gefühl „ich müsste noch...“: Mentaler Stress kann enorm ermüden, auch wenn äußerlich alles „normal“ aussieht. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf innere Antreiber (z. B. „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“) und darauf, wie sie Stress verstärken. Du lernst mentale Strategien, um Druck rauszunehmen, klarer zu denken und dich selbst nicht ständig zusätzlich anzuschieben.

### **Inhalte:**

- Mentale Stressverstärker: Grübeln, Katastrophisieren, Alles-oder-nichts-Denken
- Innere Antreiber erkennen: Welche Sätze laufen „automatisch“ mit?
- Vom inneren Kritiker zum inneren Coach: Selbstführung statt Selbststress
- Tools für mentale Entlastung: Reframing, Abstand gewinnen, gedankliche Stopps (ohne esoterischen Schnickschnack)

**Ideal für:** Rollen mit hoher Verantwortung, anspruchsvolle Teams, alle, die „viel im Kopf“ haben.

→ UNVERBINDLICH  
ANFRAGEN

## **Prokrastination verstehen & überwinden: Schluss mit Aufschieben**

Prokrastination ist selten Faulheit. Oft steckt etwas dahinter: Überforderung, Unsicherheit, Perfektionismus, fehlende Klarheit oder schlicht mentale Erschöpfung. In diesem Vortrag geht es darum, die Mechanik des Aufschiebens zu verstehen und wieder ins Tun zu kommen, ohne dich mit Druck oder schlechtem Gewissen zu motivieren. Du lernst Strategien, die realistisch sind: für volle Arbeitstage und viele To-dos.

### **Inhalte:**

- Warum wir aufschieben: Emotionen, Stress, Perfektionismus & Überforderung
- Die „Aufschiebe-Schleife“ erkennen und an der richtigen Stelle unterbrechen
- Klarheit statt Chaos: Aufgaben so definieren, dass Starten leichter wird
- Mini-Schritte, die wirken, um in die Umsetzung zu kommen
- Umgang mit innerem Widerstand: Motivation folgt Handlung (nicht umgekehrt)
- 

**Ideal für:** Wissensarbeit, komplexe Aufgaben, Teams mit hoher Eigenverantwortung.

## Resilienz & innere Stärke: *Stabil bleiben, ohne hart zu werden*

Resilienz heißt nicht „alles wegstecken“. Resilienz heißt: Herausforderungen realistisch einordnen, sich schneller erholen, handlungsfähig bleiben und dabei gut mit sich selbst umgehen. In diesem Vortrag schauen wir darauf, was Resilienz wirklich ausmacht und welche Faktoren im Arbeitsalltag den Unterschied machen.

Du bekommst praktische Tools, um Ressourcen zu aktivieren, um langfristig Resilienz aufzubauen und damit auch in stressigen Phasen wieder mehr Stabilität zu spüren.

### **Inhalte:**

- Was Resilienz ist und wie sie trainierbar ist
- Übersicht der Säulen der Resilienz
- Umgang mit Rückschlägen: psychologische „Erste Hilfe“ und Perspektivwechsel
- Ressourcen stärken: soziale Unterstützung, Sinn, Selbstwirksamkeit im Alltag
- Mikro-Gewohnheiten für mehr Stabilität

**Ideal für:** Teams in Veränderung, hohe Dynamik, Führung & Mitarbeitende.

## Perfektionismus: *Gesund leistungsfähig bleiben*

Perfektionismus fühlt sich oft an wie ein Motor, kann aber heimlich zur Dauerbelastung werden: zu hohe Standards, zu viel Grübeln, zu wenig „fertig“. In diesem Vortrag geht es nicht darum, Ansprüche abzuschaffen, sondern sie smart zu steuern: wann Perfektion sinnvoll ist, wann sie ausbremst und wie man Leistung bringt, ohne sich dabei zu verbrennen. Wir schauen auf typische Perfektionismus-Muster und entwickeln pragmatische Alternativen.

### **Inhalte:**

- Perfektionismus erkennen: hilfreiche vs. schädliche Formen
- Die Kosten von „zu gut“: Zeit, Energie, Teamdynamik, Entscheidungsstau
- Fehlerkultur vs. Fehlerangst: wie Standards gesund werden
- Umgang mit Selbstkritik: inneren Druck reduzieren, Qualität halten
- Praktische Strategien: Priorisieren, abgeben, entscheiden, abschließen

**Ideal für:** High Performer, Führungskräfte und Teams mit hoher Verantwortung.

## Selbstzweifel & Impostor-Syndrom: *Sicherer werden, ohne lauter zu sein*

Viele kompetente Menschen kennen das Gefühl: „Irgendwann merken sie, dass ich's gar nicht kann.“ Das Impostor-Syndrom und Selbstzweifel sind häufig und sie kosten Energie, Fokus und manchmal auch Karrierechancen. In diesem Vortrag geht es darum, Selbstzweifel besser zu verstehen und einen stabileren Umgang damit zu entwickeln. Ziel ist nicht „nie wieder unsicher sein“, sondern: trotz Unsicherheit gut handeln – und die eigene Kompetenz realistischer (und freundlicher) einzuordnen.

### **Inhalte:**

- Was Selbstzweifel sind (und warum sie nicht automatisch ein Zeichen von Inkompetenz sind)
- Impostor-Mechanismen: typische Denk- und Verhaltensmuster
- Selbstwirksamkeit stärken
- Umgang mit Feedback: nicht abwehren, nicht zerdenken – sinnvoll nutzen
- Tools für mehr innere Stabilität: Selbstmitgefühl, innere Haltung, Reframing

**Ideal für:** neue Rollen, High Potentials, Führungskräfte

→ UNVERBINDLICH  
ANFRAGEN

## **Gesunde Grenzen setzen: Nein sagen ohne schlechtes Gewissen (People Pleasing adé)**

Viele sagen Ja, obwohl sie Nein meinen – und wundern sich dann, warum sie müde, genervt oder innerlich auf Abstand sind. Grenzen setzen ist kein Ego-Trip, sondern Selbstführung: Du schützt Zeit, Energie und Fokus. In diesem Vortrag lernst du, warum Grenzen oft so schwerfallen (Konfliktangst, Harmoniebedürfnis, Verantwortungsgefühl) und wie du sie respektvoll und wirksam kommunizierst. Mit konkreten Formulierungen, typischen Alltagssituationen.

### **Inhalte:**

- People Pleasing verstehen: Motive, Muster, versteckte Kosten
- Frühwarnsignale erkennen
- Grenzen in der Praxis: Zeit, Aufgaben, Erreichbarkeit, emotionale Grenzen
- Klar kommunizieren ohne hart zu werden: Formulierungen, die funktionieren
- Umgang mit schlechtem Gewissen und „Aber du musst doch...“-Druck

**Ideal für:** Teams mit hoher Hilfsbereitschaft, Führung & Mitarbeitende, die „zu viel auf dem Tisch“ haben.

## **Optimismus & Positive Psychologie: Ressourcen aktivieren**

Optimismus heißt nicht, Probleme wegzulächeln. Es heißt, den Blick zu weiten: Was läuft trotz allem? Was kann ich beeinflussen? Wo ist der nächste sinnvolle Schritt? In diesem Vortrag nutzen wir Tools aus der Positiven Psychologie, die nachweislich Ressourcen stärken. Das Ziel: mehr mentale Beweglichkeit, mehr Energie aus dem, was schon da ist, und kleine Gewohnheiten, die Stabilität geben.

### **Inhalte:**

- Positiv heißt nicht naiv: Abgrenzung zu „toxischer Positivität“
- Aufmerksamkeitssteuerung: warum der Kopf Probleme liebt – und wie man gegensteuert
- Praktische Übungen: Dankbarkeit, Best Possible Self, Stärken nutzen
- Gute Tage planbarer machen: kleine Interventionen mit großer Wirkung
- Team-Effekt: Wie positive Rituale Zusammenarbeit und Klima verbessern können

**Ideal für:** Teams in stressigen Phasen, Kultur- und Gesundheitsimpulse, Führungskräfte, die Ressourcen im Team stärken wollen.

## **Mental Health Awareness: Warnsignale erkennen & sinnvoll reagieren**

*(speziell für Führungskräfte)*

Psychische Belastungen sind häufig – und oft lange unsichtbar. In diesem Vortrag geht es darum, frühzeitig Warnsignale zu erkennen (bei sich selbst und im Team), das Thema enttabuisieren zu können und handlungsfähig zu bleiben. Gerade Führungskräfte stehen hier zwischen Fürsorge, Verantwortung und Grenzen. Du bekommst Orientierung: Was sind typische Signale? Was darf/sollte ich ansprechen? Und welche nächsten Schritte sind sinnvoll?

### **Inhalte:**

- Mentale Gesundheit im Job: Einordnung, häufige Belastungsmuster
- Warnsignale: Verhalten, Leistung, Kommunikation, Rückzug, Reizbarkeit, Schlaf/Erholung
- Burnout, Depression, Angst: was man wissen sollte (ohne Diagnosen zu verteilen)
- Gesprächsführung: sensibel, klar, ohne Druck – mit hilfreichen Formulierungen
- Grenzen & Verantwortung: was Führung leisten kann (und was nicht)

→ UNVERBINDLICH  
ANFRAGEN

# Psychologische Sicherheit im Team: Führung, die Vertrauen möglich macht

(speziell für Führungskräfte)

Psychologische Sicherheit bedeutet: Menschen trauen sich, Fragen zu stellen, Bedenken zu äußern, Fehler anzusprechen und Ideen einzubringen. Ohne Angst, dafür abgewertet zu werden. Das ist eine echte Grundlage für Lernen, Innovation, gute Entscheidungen und gesunde Zusammenarbeit. In diesem Vortrag schauen wir darauf, was psychologische Sicherheit ist, welche Führungs- und Teamverhaltensweisen sie stärken und wie du als ganz konkret die Rahmenbedingungen dafür schaffst.

## Inhalte:

- Definition & Missverständnisse: Psychologische Sicherheit ≠ Kuschelkurs
- Warum sie Leistung steigert: Lernen, Fehlerkultur, Qualität, Innovation
- Führungsverhalten mit Wirkung: Zuhören, Nachfragen, Anerkennen, Einladen
- Kommunikation im Team: wie Meetings sicherer werden (und nicht nur lauter)
- Umgang mit Fehlern & Kritik: „blame“ vs. Verantwortung
- Praktische Tools: Check-in/Check-out, Lernfragen, Debrief, klare Spielregeln
- Der schnelle Realitätscheck: woran du erkennst, ob dein Team sich sicher fühlt

## Die wichtigsten Infos:

### Für wen sind die Vorträge geeignet?

- Mitarbeitende
- Führungskräfte
- Arbeitgeber:innen / HR / People & Culture

### Was ihr mitnehmt (Benefits):

- Weniger Ausfälle und mehr Stabilität im Arbeitsalltag
- Mehr Fokus, bessere Konzentration und gesündere Produktivität
- Stärkeres Miteinander & Teamspirit
- Gestärkte Führung – empathisch, klar und souverän
- Positive Unternehmenskultur und attraktivere Arbeitgebermarke

### Ablauf der Zusammenarbeit

1. *Unverbindliches Erstgespräch & Bedarf klären*
2. *Planung & Umsetzung* (Vortrag online oder vor Ort)
3. *Nachbereitung* (Materialien, ggf. Aufzeichnung)

### Rahmen & Organisation (Kurzinfos)

- **Format:** Online oder vor Ort
- **Sprachen:** Deutsch oder Englisch
- **Ort:** Deutschlandweit (Reiseaufwand/Spesen durch Auftraggeber)
- **Durchführung:** Amelie Schomburg-Bohl (Psychologin M. Sc.) persönlich; bei Ausbuchung Netzwerk möglich
- **Materialien:** Handouts/Unterlagen inklusive (ggf. Aufzeichnung nach Absprache)

### Preise

- Vorträge ab 450 € netto
- Paketpreise möglich

→ UNVERBINDLICH  
ANFRAGEN