

Mehr Resilienz im beruflichen Alltag – Selbsterkenntnis braucht Weltverständnis

Sommerseminar – 20. bis 25. September 2026

Bildungsurlaub (5001-26)



Wer sich stabil, ausgeglichen, gesund, flexibel und fit für den Arbeitsmarkt halten will, greift zu Strategien der "Selbstoptimierung". Er/sie besucht Achtsamkeitskurse, stärkt seine/ihre Resilienz, treibt Sport oder Yoga, ernährt sich ausgewogen, bildet sich stetig fort, ist gut informiert, selbstreflexiv, durchsetzungsstark und eloquent.

Aber das alles genügt oft nicht. Die Wettbewerbskultur ist gefräßig, türmt stetig neue Anforderungen auf, stresst und erschöpft zahllose Menschen. Sie generiert "Verlierer: innen", die sich im Burnout noch mit dem Selbstvorwurf beladen, nicht genügt zu haben. Depressionen, Muskulär-sklerotische Erkrankungen, Apathie und Einsamkeit sind Symptome, die immer häufiger werden.

Dieses Seminar will gegensteuern. Es will die Kultur des Wettbewerbs und das "emotional-erkaltete" Anspruchssystem enttarnen, seine Ursachen und Fehlentwicklungen analysieren und nach Schritten suchen, sich dem auf eine selbstversöhnte Weise zu entziehen.

Das Tagungshaus in Schloss Hohenfels mit seiner herrlichen Umgebung schafft dazu eine tragende Atmosphäre der Ruhe, der Besinnung und des kritischen Angriffs, auf das, was uns oft den Schlaf raubt.

1

Geborgenheit

Unser Tagungshaus bietet Urlaubsidylle: Der Blick auf die Bodenseelandschaft sowie ein großzügig angelegter Rosengarten laden zum Entspannen und Abschalten ein.

Es gibt jenseits der Gesprächs- und Interaktionseinheiten zeitliche Freiräume für ausgiebige Spaziergänge oder auch die ein oder andere Exkursion. Diese Grundatmosphäre des Sich-wohl-Fühlens ist für uns der Ausgangspunkt, um Ihnen (methodisch gestützt) die Gelegenheit zu geben, in Ruhe anzukommen und eine erste Bilanz zu ziehen.



Foto: Schloss Hohenfels; Foto unten: Seminarraum



2

Erkenntnis

Ohne eine entspannte Grundstimmung fehlen Kreativität und Zugang zu sich selbst. Die sind erforderlich für den weiteren Verlauf des Seminars, denn es geht um Dimensionen der Erkenntnis:

- Wo sind meine Pfade zur Sackgasse geworden? Was ermüdet und erschöpft mich?
- Welche Stolpersteine liegen mir im Weg? Komme ich wirklich vor in „meiner“ Welt?
- Wie schaffe ich Veränderung privat, beruflich, in meinem Alltag?
- Was deprimiert mich und nimmt mir Lebensqualität?

Wichtig ist uns, dass wir derartige Themen nicht auf individuelle Befindlichkeit reduzieren wollen. Wir fragen auch nach den objektiven Ursachen, es geht also auch um die Dimension der Erkenntnis gesellschaftlicher Bedingungen.

Die Grundmuster von Konkurrenz, Wettbewerb und Isolation, globale Krisen, Beschleunigungsmechanismen unseres Alltags, zeitliche Verdichtung und Verlust von nachdenkender Ruhe, wachsende Anonymität der sozialen Beziehungen oder gesellschaftliche Prozesse des drohenden Ausschlusses – das sind Themen, die anzeigen: Selbsterkenntnis lässt sich nicht ohne Welterkenntnis finden!



Foto: Asiatische Weisheitsfigur

Unsere Ziele

Wir wollen entlang dieser drei Dimensionen der Geborgenheit, der Erkenntnis und der Befreiung mit Ihnen gemeinsam einen Weg gehen, heraus aus der Isolation, in Richtung einer anschlussfähigen Verortung auf mehreren Ebenen:

3

Befreiung

Es hat eine erleichternde und befreiende Dimension, wenn ich „meine“ Probleme als Reaktion auf gesellschaftlich fragwürdige oder objektiv falsche Bedingungen begreifen lerne. Denn dann liegt die „Lösung“ des Problems nicht einfach darin, dass ich mich therapieren lassen muss, dass ich mich verändern muss, sondern dass sich meine (gesellschaftlich vermittelten) Lebens-Bedingungen ändern.

Nicht Therapie, sondern Gestaltung ist angesagt. Es geht darum Pfade zu identifizieren, die ich neu begehen will, es geht darum, in diesen Schritten und Vorhaben vergewissert und gestärkt zu werden.

Während des Seminars erwarten Sie:

- Impulse aus Soziologie, Kulturwissenschaft, Psychologie
- Diskurs und Austausch sind wertvoll, weil sie nach Hanna Arendt Politisches begründen
- Einzelarbeit bietet Reflexionsräume und auch Zeit, um die Seele nachkommen zu lassen
- Rhetorisches Präsenztraining ist ein Angebot, für alle, die zu Wort kommen wollen
- Supervision und Coaching
- Emotional Mapping und Verortung zur Reflexion
- Körperarbeit und Atemmeditation bringen Ungedachtes und Vergessenes ins Bewusstsein
- Spaziergänge sind motorische Wahrheitssuche
- Informeller Austausch bei erfrischenden Getränken an lauen Sommerabenden

- Sie begreifen die eigene Lebens- und Arbeitssituation auch als Resultat krisenhafter und erschöpfender Zeit-Umstände.
- Sie erfahren sich als Wesen, welches den eigenen Standpunkt und die individuelle Perspektive im Diskurs entwickelt und festigt.

Zeit	Lerninhalt & Methoden
Sonntag, 20. September	gemeinsames Abendessen
Montag, 21. September 09.00 – 13.00 Uhr Seminareinheit I (10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause) 13.00 – 13.45 Uhr Mittagessen 13.45 – 16.00 Uhr Seminareinheit II	Begrüßung und Vorstellungsrunde, Erwartungen an das Seminar, Vorstellung des Seminarkonzepts, Vertiefung individueller Problemanzeigen Methoden Impulsvortrag, Gruppengespräche, Übungen, Clusterung am Flipchart
Dienstag, 22. September 09.00 – 13.00 Uhr Seminareinheit I (10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause) 13.00 – 13.45 Uhr Mittagessen 13.45 – 16.00 Uhr Seminareinheit II	Gesellschaftliche Dynamiken und ihre Folgen • Die Resonanzgesellschaft und ihre Folgen • Leistungsimperative, Konkurrenz, Wettbewerb und Valorisierung • Zahlen, Daten, Fakten zu psychosozialen Erkrankungen Methoden Vortrag, Gruppendiskussion, Einzelbefragung (Interviews), Einzel-Textarbeit, Kleingruppenarbeit, Übungen
Mittwoch, 23. September 09.00 – 13.00 Uhr Seminareinheit I (10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause) 13.00 – 13.45 Uhr Mittagessen 13.45 – 16.00 Uhr Seminareinheit II 16.00 – 16.30 Uhr Pause 16.30 – 18.45 Uhr Seminareinheit III	Die erschöpfte Gesellschaft. Widersprüche von Kreativität und Leistung im Arbeitsleben • Gesellschaftliche Mechanismen der Be- und Entlohnung, gesellschaftliche Erosionstendenzen des Sozialen • Strategien der Selbstregulierung und -optimierung als „Arbeitskraftunternehmer“ Methoden Vortrag, Gruppendiskussion, Einzel-Textarbeit, Kleingruppenarbeit, Übungen
Donnerstag, 24. September 09.00 – 13.00 Uhr Seminareinheit I (10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause) 13.00 – 13.45 Uhr Mittagessen 13.45 – 16.00 Uhr Wahlangebote: • Rhetorik-Übungen • Einzel-Supervision • Freie Verfügung (Exkursion)	Arbeit um jeden Preis – Die Rolle der Erwerbsarbeit • Die Arbeitsgesellschaft und ihre Schattenseiten • Ambivalenzen – Arbeit zwischen Anerkennung und Belastung • Das Leben jenseits der Arbeit – Rente: Zeit der Armut, Zeit der Entwertung • Work-life-balance – Welche Strategien habe ich zur Herstellung der Balance? Methoden Vortrag, Einzel-Textarbeit, Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion, Übungen
Freitag, 25. September 09.00 – 13.00 Uhr Seminareinheit I (10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause) 13.00 – 13.45 Uhr Mittagessen 13.45 – 16.00 Uhr Seminareinheit II	Schritte der Befreiung • Was sind meine Prioritäten? • Woran will ich arbeiten, was brauche ich? • Welche Strategien zur Veränderung eröffnen sich mir? Methoden Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Gruppengespräch, Impulsvortrag, Übungen

Ihre Seminarleitung



Stefanie H. C. Becker ist Hochschullehrkraft für Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit an der Ev. Hochschule in Bochum und freiberufliche Supervisorin (DGfP). Sie absolvierte ein Studium der Raumplanung (Stadtplanung), der Sozialen Arbeit sowie der Gemeindepädagogik und Diakonie. Darüber hinaus ist sie Beraterin (DGfB), hat eine klinische Seelsorgeausbildung (KSA/DGfP), eine gestalttherapeutisch fundierte Supervisionsausbildung (GPP/DGfP) und begleitet Teams; Gruppen und Einzelpersonen.

Prof. Dr. Uwe Becker ist evangelischer Theologe und Sozialethiker. Bis 2022 war er Professor an der Evangelischen Hochschule in Bochum und ist seit Oktober 2022 Präsident der Evangelischen Hochschule Darmstadt. Er publiziert zu Themen der Armut, sozialer Ungleichheit, Inklusion und Flüchtlingspolitik u.a. in DIE ZEIT, Frankfurter Rundschau, Süddeutsche Zeitung und taz. Er gibt zudem Rhetorikkurse und arbeitet als Berater und Coach.

Veranstalter & Ansprechpartner Campus 3L gGmbH

Zweifalltorweg 12 | 64293 Darmstadt
Telefon: 06151-86100-50
E-Mail: info@campus-LLL.de

Termine 2026

Anreise: Sonntag, 20. September 2026
Seminar: Montag, 21. September 2026 bis
Freitag, 25. September 2026
jeweils von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
außer Mittwoch bis 18.45 Uhr



Seminarort:

Schloss Hohenfels 1
D-78355 Hohenfels
<https://www.schloss-hohenfels.de/>

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an politisch Interessierte aus allen erdenklichen Kontexten: Gewerbliche Unternehmen, Medienbranche, Gesundheitsberufe, Politik, kirchliche Mitarbeitende, Mitarbeitende des Sozialsektors (Non-Profit) oder öffentliche Anstellungsträger (Kommunen, Landkreise). Gerne auch an Vorstände, Geschäftsführungen und Führungskräfte.

Teilnahmeentgelt

1.300 € exkl. Unterkunft
inkl. Seminargetränke und vegetarischer Verpflegung von Montagmittag bis Freitagmittag
Getränke bei Abendveranstaltungen und alkoholische Getränke sind nicht enthalten.

Unterkunft

Einzelzimmer 99 € pro Person und Tag
Doppelzimmer 129 € pro Person und Tag
inkl. vegetarischem Frühstücksbuffet

Teilnehmendenanzahl

mind. 10 Teilnehmende
max. 15 Teilnehmende

Anmeldung

veranstaltungen.campus-LLL.de

Anmeldeschluss

12. Juni 2026

