

# Stressresistenz, Strategie und Taktik



## Die Top-Themen:

- Ursachen und Auswirkungen des Stressphänomens
- Die persönliche Stresskurve steuern, um optimale Leistungsfähigkeit zu erzielen
- Techniken mit denen sich Spezialeinheiten auf Angst- und Stresssituationen vorbereiten und wie Sie diese im beruflichen Alltag einsetzen können
- Die drei psychologischen Menschentypen erkennen und in Stresssituationen effektiv mit ihnen umgehen
- Die Kunst des richtigen „Nein-Sagens“, wenn Sie an Ihrer Leistungsgrenze angelangt sind
- Stressfaktoren wie Zeitdruck und -dieben psychologisch entgegenwirken

## Termine und Orte

31. August und  
01. September 2021  
Düsseldorf

30. November und  
01. Dezember 2021  
Düsseldorf

22. und 23. Februar 2022  
Düsseldorf

🎓 Dieses Seminar ist auch ein Wahlpflichtmodul des Zertifikatslehrgangs „Fachingenieur Brandschutz VDI“.

## Ihre Seminarleitung

Dr.-Ing. Bernd Gimpel, Quality Engineers, Aachen  
Muhamet Vural, Engineer Coaching Company, Aachen  
Gerhard Schiefke, MAGNUM Schieß-Sport-Zentrum, Düsseldorf



## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Ziel des Kurses ist es unter großem Druck einen kühlen Kopf zu bewahren und somit Stresssituationen zu beherrschen. Um anschaulich den Erfolg von Methoden zur Stressresistenz zu demonstrieren, haben wir als Seminarort einen der modernsten Schießstände Europas gewählt.**

Was erlebt ein Präzisionsschütze mental, wenn er den Abzug betätigt? Nur der Schütze, der seine innere Angst überwindet und ruhig bleibt, hat Erfolg. Durch die Schießübungen, die Sie aktiv im Seminar erleben, ist der Erfolg der erlernten Techniken sofort sichtbar. Sie spüren das Ergebnis unmittelbar. Wer so gelernt hat seinen Stress zu kontrollieren, wird dies auch in schwierigsten Verhandlungssituationen meistern.

Viele Ansätze der Strategie und Taktik sind bereits vor einigen tausend Jahren in militärischen Werken eingehend behandelt worden. Sie lernen im Seminar die Grundlagen strategischen Handelns kennen, die dann auf den betrieblichen Alltag übertragen werden. Aufbauend auf den Strategien gelangen Sie in den taktischen Bereich.

Hier erfolgt ein Transfer aus dem Bereich der Kampfkunst in den Berufsalltag. Sie lernen zunächst die Grundlagen des Erkennens und Beherrschens einer kritischen Situation am Beispiel von Selbstverteidigungssituationen. Die hieraus abgeleiteten Taktiken werden dann auf den Managementbereich übertragen.

### Zielgruppe

- Technische Fach- und Führungskräfte aus allen industriellen Branchen

### Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**  
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: [inhouse@vdi.de](mailto:inhouse@vdi.de)  
**Herr Heinz Küsters**    
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: [kuesters@vdi.de](mailto:kuesters@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



### Seminarleitung

**Dr.-Ing. Bernd Gimpel**, Quality Engineers, Aachen  
**Gerhard Schiefke**, MAGNUM Schieß-Sport-Zentrum, Düsseldorf

**Muhamet Vural**, Engineer Coaching Company, Aachen



Dr. Bernd Gimpel ist, beratender Ingenieur und langjähriger Trainer beim VDI. Er beschäftigt sich neben der Optimierung von Produkten und Prozessen in den unterschiedlichsten Branchen seit langen Jahren mit Strategie und Taktik sowie diversen Kampfkunstsystemen.



Gerhard Schiefke ist einer der renommiertesten Schießausbilder Deutschlands und Inhaber des Magnum Schießzentrums, das eines der modernsten Einrichtungen Europas darstellt. In seiner aktiven Dienstzeit gehörte er zu den Begründern der SEK Einheiten. Neben der Ausbildung von Spezialeinheiten haben auch Schauspieler wie Heinz Hönig bei ihm den richtigen Umgang mit der Waffe gelernt.



Muhamet Vural ist Gründer und Geschäftsführer von „Engineer Coaching“. Ein Unternehmen welches sich auf Seminare für Ingenieure und IT-ler spezialisiert hat. Er coacht weltweit Ingenieur- & IT-Unternehmen im Bereich der Kommunikation, Verhandlungsgeschick mit aktuellsten Forschungsergebnissen.



### Zertifikatslehrgang

Dieses Seminar ist auch ein Wahlpflicht-Modul des Zertifikatslehrgangs „Fachingenieur Brandschutz VDI“

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.vdi-wissensforum.de/lehrgaenge](http://www.vdi-wissensforum.de/lehrgaenge)

 Sie wünschen eine persönliche Beratung?  
Bitte wenden Sie sich an  
**Frau Katharina Schmidt & Mona Paluch**  
Tel.: +49 211 6214-123, E-Mail: [lehrgang@vdi.de](mailto:lehrgang@vdi.de)

## Seminarinhalte

**1. Tag** 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr

**2. Tag** 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### Stressresistenz und Strategie

#### Einführung in das Thema Stress

- Was ist Stress?
- Stressreaktion und Stressoren
- Gesundheitliche Aspekte

#### ++ Übung: Erste Erfahrungen im Umgang mit der Waffe

- Selbstreflexion der körperlichen Stressreaktion
- Analyse mittels Hirnscanner

#### Grundlagen des Stressmanagements

- Das Komfortzonen-Modell
- Das Unterbewusstsein und die Stressspirale

#### Die eigene Stresskurve steuern

- Stress auf Abruf reduzieren oder erhöhen
- Physe / Psyche Korrelation / Atmung
- Soforthelfer gegen Stress
- Effektive Techniken gegen Ein- und Durchschlafprobleme

#### ++ Übung: Spezielle Atemtechniken der Spezialeinheiten

#### Strategischer Umgang mit Stress

- Die drei psychologischen Menschentypen und das Streetgang Modell
- Belastungsniveau anderer einschätzen und beeinflussen
- Umgang mit stressendem Verhalten

#### ++ Übung: Techniken zur Beeinflussung von Stress

#### Anwendung des Gelernten beim Schießtraining

#### Entspannung unter Stress

### Taktik und Umsetzung

#### Das kleine Fitnessprogramm gegen Stress

- Körperliche Auswirkung von Stress

#### ++ Übung: Fitnessprogramm gegen Stress

#### Die Kunst des richtigen „Nein-Sagens“

- Zeitdiebe erkennen und ihnen entgegen wirken
- Druck von Außen psychologisch entkräftigen

#### Strategischer Umgang mit Stress

- Verhandlungen als Spiel mit Stressoren
- Verhaltensänderung unter Stress
- Rahmenbedingungen bestimmen das Ergebnis
- Kontertechniken gegen einzelne Methoden

#### Wahrnehmung

- Veränderte Wahrnehmung unter Stress
- Stressmarker an sich und anderen erkennen

#### ++ Übung: Selbstwahrnehmung diverser Zustandsveränderungen

#### Anwendung des Gelernten beim Schießtraining

- Schießen als Konzentration
- Stufenweise Erhöhung und Kontrolle des Stresslevels
- Umsetzung der Anti-Stressübungen auf dem Schießstand
- Verankerung der optimalen Anti-Stresstechniken über Biofeedback im Unterbewusstsein

#### ++ Übung: Erfolgreich Treffen unter Druck

VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?  
Kontaktieren Sie uns einfach!

**VDI Wissensforum GmbH**  
Kundenzentrum  
Postfach 10 11 39  
40002 Düsseldorf  
Telefon: +49 211 6214-201  
Telefax: +49 211 6214-154  
E-Mail: wissensforum@vdi.de  
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar		
<input type="checkbox"/> 31. August und 01. September 2021 Düsseldorf (09SE005067)	<input type="checkbox"/> 30. November und 01. Dezember 2021 Düsseldorf (09SE005068)	<input type="checkbox"/> 22. und 23. Februar 2022 Düsseldorf (09SE005069)
EUR 1.790,-	EUR 1.790,-	EUR 1.790,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer\* \_\_\_\_\_

\*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

**Meine Kontaktdaten:**

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ Funktion/Jobtitel \_\_\_\_\_ Abteilung/Tätigkeitsbereich \_\_\_\_\_

Firma/Institut \_\_\_\_\_

Straße/Postfach \_\_\_\_\_

PLZ, Ort, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über [www.vdi-wissensforum.de](http://www.vdi-wissensforum.de) an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: [www.vdi-wissensforum.de/de/agb/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Düsseldorf:** MAGNUM Schieß-Sport-Zentrum, Altenbergstr. 99 a, 40235 Düsseldorf, Tel. +49 211/47889-11, E-Mail: [info@magnum-dsz.com](mailto:info@magnum-dsz.com)

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, [www.vdi-wissensforum.de/hrs](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)

**Leistungen:** Im Leistungsumfang sind die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen enthalten. Ausführliche Veranstaltungunterlagen werden den Teilnehmern am Veranstaltungsort ausgehändigt.

**Exklusiv-Angebot:** Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probemitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).



**Datenschutz:** Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail Adresse [wissensforum@vdi.de](mailto:wissensforum@vdi.de) oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin.

Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: [www.wissensforum.de/adressquelle](http://www.wissensforum.de/adressquelle)

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

