

Seminar

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 angekommen sind
- Stressfaktoren wie Zeitdruck und -dieben psychologisch entgegenwirken

Termine und Orte

10. und 11. März 2026
Düsseldorf

26. und 27. Mai 2026
Düsseldorf

04. und 05. August 2026
Düsseldorf

24. und 25. November 2026
Düsseldorf

🎓 Auch als Teil der Zertifikatslehrgänge „Fachingenieur Brandschutz VDI“ und „Fachingenieur Bautechnik VDI“ buchbar. Details auf unserer Webseite!

Ihre Seminarleitung

Dr.-Ing. Bernd Gimpel, Quality Engineers, Aachen
Muhamet Vural, Engineer Coaching Company, Aachen



Allgemeine Informationen

Zielsetzung

In der heutigen Arbeitswelt sind Stress und hohe Anforderungen allgegenwärtig. Führungskräfte und Mitarbeitende müssen täglich komplexe Entscheidungen unter Zeitdruck treffen und gleichzeitig mit unerwarteten Herausforderungen umgehen. Ohne effektive Strategien zur Stressbewältigung kann dies schnell zu Überforderung und Leistungsabfall führen.

Unser Seminar vermittelt umfassende Methoden zur Stressresistenz und zeigt praxisnah, wie man auch unter Druck fokussiert und handlungsfähig bleibt. Von der Analyse der eigenen Stressreaktionen über das Komfortzonen-Modell bis hin zu speziellen Atemtechniken von Spezialeinheiten lernen die Teilnehmenden, ihre Stresskurve gezielt zu steuern.

Das Ziel des Seminars ist, unter großem Druck einen kühlen Kopf zu bewahren. Um anschaulich den Erfolg von Methoden zur Stressresistenz zu demonstrieren, haben wir als Seminarort einen der modernsten Schießstände Europas gewählt. Durch die stufenweise Erhöhung des Stresslevels werden die optimalen Anti-Stresstechniken verankert. Diese einzigartige Kombination aus Theorie und realitätsnaher Praxis stärkt nachhaltig die mentale Widerstandskraft und fördert die Handlungsfähigkeit selbst in Extremsituationen.




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
Herr Heinz Küsters  
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: kuesters@vdi.de

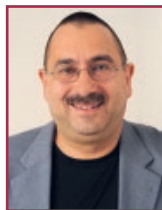
Veranstaltungsdokumentation

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



Seminarleitung

Dr.-Ing. Bernd Gimpel, Quality Engineers, Aachen
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.



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.

Seminarmethoden

In diesem innovativen Seminar verbinden wir wissenschaftlich fundierte Techniken der Stressbewältigung mit praxisnahen Erfahrungen unter realitätsnahen Druckbedingungen. Die Teilnehmenden lernen, wie Stress im Körper wirkt und wie sie ihre eigenen Stressreaktionen gezielt steuern können. In einem kontrollierten Schießtraining wird das Erlernte unter hoher Belastung praktisch angewendet, um in Extremsituationen ruhig und fokussiert zu bleiben. Diese Kombination aus Theorie und Praxis stärkt nachhaltig die mentale Widerstandskraft und fördert die Handlungsfähigkeit unter Druck.

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
- Selbstreflexion der körperlichen Stressreaktion

++ Übung: Erste Erfahrungen im Umgang mit der Waffe

» 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

» 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



Weitere interessante Veranstaltungen

Die Kraft der Resilienz

28. und 29. Mai 2026, Wien

21. und 22. Oktober 2026, Hamburg

Mindful Leadership Achtsame Haltung in der Führung

08. und 09. Juni 2026, Online

26. und 27. Oktober 2026, Düsseldorf



Veranstaltung der VDI Wissensforum GmbH

www.vdi-wissensforum.de/09SE005

Telefon +49 211 6214-201 • Fax +49 211 6214-154

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"/> 10. und 11. März 2026 Düsseldorf (095E005086)	<input type="checkbox"/> 26. und 27. Mai 2026 Düsseldorf (095E005087)	<input type="checkbox"/> 04. und 05. August 2026 Düsseldorf (095E005088)	<input type="checkbox"/> 24. und 25. November 2026 Düsseldorf (095E005089)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

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 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/

Veranstaltungsort(e)

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

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 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

In der Veranstaltungsstätte gibt es keine Hotelzimmer. Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie über unseren kostenlosen Service von HRS: www.vdi-wissensforum.de/hrs

Leistungen: Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

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



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.

