



SYSTEMISCH-INTEGRATIVES GESUNDHEITS- & STRESSMANAGEMENT

SEMINARREIHE 3 x 2 TAGE

für mehr Tiefe, Klarheit und Wirksamkeit in
Beratung, Therapie und Coaching



Stress und Burnout sind mehr als nur Modeerscheinungen oder vermeintliche „Managerkrankheiten“. Sie sind tief verwurzelte Phänomene unserer heutigen Gesellschaft, die durch die Dynamiken der Arbeitswelt, des Familienlebens und des sozialen Umfelds weiter verstärkt werden.



WARUM DIESE SEMINARREIHE?

- Stressbedingte psychische Erkrankungen nehmen laut Krankenkassen rasant zu.
- Nachhaltige Veränderung braucht ein neues Verständnis von Gesundheit.
- Emotionale Kompetenz ist ein Schlüssel für Resilienz, Präsenz und gesundes Arbeiten.

Systemisches Denken ermöglicht es, Stress nicht isoliert als individuelles Problem zu betrachten, sondern als Ausdruck komplexer Wechselwirkungen in Systemen. Dabei wird deutlich, dass nicht nur äußere Faktoren wie Strukturen und Rahmenbedingungen belastend wirken, sondern auch die eigenen individuellen Kognitions-, Emotions- und Verhaltensmuster einen entscheidenden Beitrag zur Konstruktion von Stressphänomenen leisten können.



FÜR WEN IST DIESE SEMINARREIHE GEEIGNET?

Zielgruppe der Seminarreihe sind: Berater*innen, Therapeut*innen, Coaches und Führungskräfte, die ihre Kompetenzen in Richtung Umgang mit Stressfaktoren erweitern möchten.



WOHIN FÜHRT DIESE SEMINARREIHE?

Ein einmaliger Impuls reicht oft nicht. Stressmuster und gesundheitsförderliche Haltungen ändern sich nicht über Nacht.



Der modulare Aufbau in 3 x 2 Tagen ist bewusst gewählt, um nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern echte Kompetenz zu erwerben. Sie lernen,

- wie Sie systemisch auf Stress, Gesundheit und Resilienz blicken können.
- welche Modelle Ihnen helfen, innere und äußere Einflussfaktoren sichtbar zu machen.
- wie Sie emotionsfokussierte und achtsamkeitsbasierte Methoden in Ihre Arbeit integrieren.
- wie Sie mit Hilfe von ACT, ZRM, EMO8 oder TwinStar neue Lösungsräume erschließen.
- wie Sie emotionale Kompetenz als Ressource in Beratungs- und Führungskontexten stärken.
- wie Sie sich selbst gesünder organisieren und reflektieren und
- wie Sie nachhaltige Veränderungsprozesse mit Einzelnen, Gruppen und Organisationen begleiten.





DREI SEMINARE – DREI ENTWICKLUNGSSCHRITTE

Seminar 1: Der Blick auf den Menschen im System

- Systemisches Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Stress
- Musteranalyse mit KEV-Modell und Interaktionsdynamiken
- Der Mensch als bio-psycho-soziales Wesen (SORK-Modell, potenzialGPS)
- Aufmerksamkeitslenkung und Selbststeuerung mit ACT-Matrix & Dialogquadranten

Seminar 2: Konzepte der Gesundheitsförderung

- Salutogenese und Resilienz als Basiskonzepte
- ACT-Hexaflex: Psychische Flexibilität im Alltag fördern
- Psychologische Sicherheit und Teamresilienz (z. B. mit TwinStar)
- Gesundheitsfördernde Arbeitskontexte gestalten

Seminar 3: Emotionale Kompetenz als Kernelement

- Stress und Emotionen im Spiegel von PSI-Theorie und ZRM
- Arbeit mit EMO8: Emotionen erkennen, regulieren, nutzen
- Somatogramm, Bedürfnisse und Mottoziele praktisch umsetzen
- Den Abschluss gestalten: Integration & Anwendung



LEITUNG



Tom Küchler

Baujahr 1971; Olbernhau im Erzgebirge; Systemischer Potenzialentfalter & Kultur-wandler, Coach, Organisationsentwickler, Stresspräventionstrainer, Supervisor, Berater, Therapeut, Trainer, Buch-Autor, Impulsgeber, POTENZIALENTFALTUNG. ORG – PraxisAkademie für Potenzialentfaltung & Resilienz



TERMINE UND UHRZEITEN

16.-17. März 2026

22.-23. April 2026

21.-22. Mai 2026

jeweils von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr



KOSTEN

1.140,- Euro für die gesamte Seminarreihe



VERANSTALTUNGsort

isiberlin

Sybelstraße 9 - 10629 Berlin



ZERTIFIKAT

Nach erfolgreicher Teilnahme an der gesamten Weiterbildung erhalten die Teilnehmer*innen ein qualifizierendes Zertifikat vom isiBerlin.

Online Anmeldung