



Lichterkette

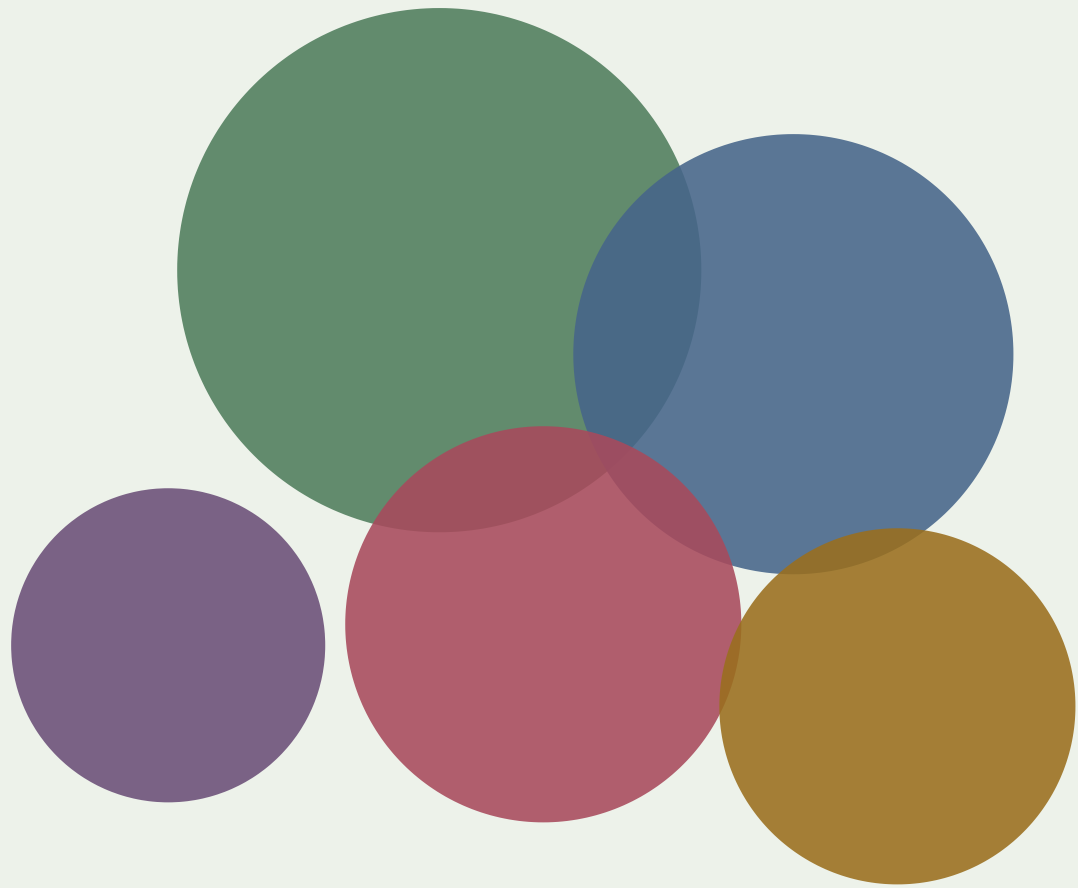
Schulungsvermittlung

Projekt InclusionHUB

Bereich Mental Health

Wir vermitteln Erfahrungsexpert:innen mit
isozertifizierter Ausbildung für
Workshops, Vorträge, Keynotes
zum Thema Mental Health

**Alle derzeit aktuellen
Schulungsangebote finden Sie
im Anhang.**



Gestärkt durch den Alltag

Gut für andere da sein beginnt damit, gut für sich zu sorgen.

Workshops und Seminare zu Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Kommunikation und psychischer Gesundheit – für Unternehmen, Ministerien und Verwaltung, soziale Organisationen, Schulen und Privatpersonen.



Körper



Kopf



Herz



Verbindung



Sinn & Stärken

Claudia Sempoch, Bakk.phil

Erwachsenentrainerin (ISO 17024) • Resilienz-Trainerin nach RASMUS • Coach
(Diplomlehrgang BFI Wien) • Positive Psychologie Practitioner (EuPPA) •
Erfahrungsexpertin

In Kooperation mit der
Initiative Lichterkette



Fachwissen trifft gelebte Erfahrung

Claudia Sempoch hat Kommunikationswissenschaft studiert und ist zertifizierte Erwachsenentrainerin, Resilienz-Trainerin, diplomierter Coach und Positive Psychologie Practitioner. Als Erfahrungsexpertin – selbst betroffen und Angehörige – verbindet sie Fachwissen mit gelebter Erfahrung.

Ihre Workshops sind praxisnah, wertschätzend und auf die jeweilige Organisation abgestimmt. Im Mittelpunkt steht, was Menschen stärkt: im Umgang mit sich selbst, im Gespräch und im Team.



Kommunikationswissenschaft

Studium, Bakk.phil



Resilienz-Trainerin

nach RASMUS



Positive Psychologie Practitioner

EuPPA



Erwachsenentrainerin

zertifiziert nach ISO 17024



Coach

Diplomlehrgang BFI Wien



Erfahrungsexpertin

als Betroffene und Angehörige

Was die Zusammenarbeit besonders macht

Erfahrung aus erster Hand

Fachwissen verbunden mit eigener Erfahrung als Betroffene und Angehörige – das baut Berührungspunkte ab und macht Themen greifbar.

Die Aufbau-Box

Ein roter Faden durch alle Workshops: Teilnehmende sammeln Strategien, die sie im Alltag sofort nutzen können.

Begleitung über den Workshop hinaus

Auf Wunsch sichert ein Transfer-Coaching, dass Gelerntes im Alltag ankommt.

WORKSHOPS UNTER ANDEREM FÜR

Hydro Extrusions · Wiener Sozialdienste · Verwaltungsakademie des Bundes · BMI · Landesverein
Erwachsenenschutz · WBV-GPA · ÖZIV · fit2work · bfi · Inclusion24 · GÖG (Gesundheit Österreich GmbH)

Die Aufbau-Box

In jedem Workshop füllen die Teilnehmenden ihre persönliche Aufbau-Box: eine Sammlung von Strategien für gute und für schwierige Tage. Jedes Modul ergänzt eines oder mehrere der fünf Fächer – so wächst die Box von Workshop zu Workshop und begleitet die Teilnehmenden in den Alltag.



Körper

Gesundheits-Booster



Kopf

Gedanken, Antreiber und Einstellungen neu bewerten



Herz

Gefühle wahrnehmen, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit



Verbindung

Beziehungen, Netzwerk, Gespräche, Hilfsangebote



Sinn & Stärken

Werte, Stärken, Ziele

23 Module in sechs Themenfeldern

Alle Module sind einzeln buchbar – als Impuls, Halbtage oder Tagesworkshop – und lassen sich zu längeren Formaten kombinieren. Der Schwerpunkt liegt auf Resilienz, Selbstfürsorge und Achtsamkeit.



Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt & Führung

- 1.1 Arbeit & psychische Erkrankung
- 1.2 Psychisch gesunde Organisation
- 1.3 Gesund führen



Psychische Erkrankungen verstehen – Sensibilisierung

- 2.1 „Wie fühlt sich das an?“
- 2.2 Stigmatisierung & Vorurteile abbauen
- 2.3 Erfahrungsexpertise
- 2.4 Umgang mit Betroffenen



Resilienz, Selbstfürsorge & Achtsamkeit

- 3.1 Resilienz stärken
- 3.2 Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
- 3.3 Selbstfürsorge im Alltag
- 3.4 Stress verstehen & bewältigen
- 3.5 Psychische Gesundheit verstehen
- 3.6 Recovery
- 3.7 Positive Psychologie



Kommunikation & achtsames Zuhören

- 4.1 Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)
- 4.2 Aktives Zuhören
- 4.3 Achtsames Zuhören
- 4.4 Empathie & Abgrenzung im Gespräch
- 4.5 Kommunikation verstehen
- 4.6 Konflikte konstruktiv lösen



Emotionen & Selbstwahrnehmung

- 5.1 Gefühle verstehen – junge Menschen stärken
- 5.2 „Meine Seele ist gesund“



Begleitung & Transfer – Coaching

- 6.1 Coaching & Prozessbegleitung

Ausführliche Beschreibungen aller Module finden Sie im Modulkatalog ab Seite 8.

Neun Formate mit durchgängigem Bogen

Kombinierte Module verbinden Wissen, Übung und Umsetzung. Sie sind Vorschläge: Jede Kombination wird an Zielgruppe, Dauer und Arbeitsfeld Ihrer Organisation angepasst.

K1

Verstehen, was gemeint ist

Von der Haltung über die Technik zur Sprache – ein Tag für Gespräche, die verbinden.

8 h (1 Tag)

K2

Stark durch den Alltag

Wissen, was stärkt – und es im Alltag tun.

8 h oder 2 × 4 h

K3

Gelassen bleiben

Stress erkennen, innehalten, gelassener handeln.

8 h (1 Tag)

K4

Mitfühlen, ohne auszubrennen

Für andere da sein – und dabei bei sich bleiben.

8 h (1 Tag)

K5

Psychische Erkrankungen verstehen

Verstehen, nachfühlen, sicher handeln – Sensibilisierung aus erster Hand.

8 h oder 2 Tage (vertieft)

K6

Gesund & inklusiv arbeiten

Barrieren abbauen, Offenheit schaffen, Potenziale nutzen.

8 h (1 Tag)

K7

Gesund führen

Führen mit Herz und Klarheit – begleitet bis in den Alltag.

2 Präsenztage im Abstand von 4–6 Wochen + 2 Transfer-Coachings

K8

Schulpaket „Meine Seele ist gesund“

Eine Schule, die über Gefühle spricht – mit Jugendlichen, Eltern und Lehrenden.

Projekttag (mind. 4 h) + Elternabend (2–3 h) + Lehrendenworkshop (4 h)

K9

Resilienz-Reise

Vier Etappen, ein Ziel: nachhaltig gestärkt durch den Alltag.

4 × 3–4 h im Abstand von 2–3 Wochen + optional 2 Einzelcoachings

Ihr Workshop – gemeinsam abgestimmt

Für wen

Unternehmen

Ministerien & Verwaltung

Soziale Organisationen

Schulen, Jugendliche ab 15, Eltern & Lehrende

Privatpersonen (offene Seminare, Coaching)

So arbeiten wir zusammen

1

Erstgespräch

Ziele, Zielgruppe,
Gruppengröße und
Rahmen klären.

2

Angebot nach Maß

Module, Dauer und Format
passend zusammenstellen.

3

Workshop

Praxisnah, mit Übungen
und der persönlichen
Aufbau-Box.

4

Transfer

Auf Wunsch Coaching,
damit Gelerntes im Alltag
ankommt.

Formate

Präsenz

bevorzugt – Übungen und
Gesprächspraxis wirken im
gemeinsamen Raum am
stärksten

Online

für viele Module möglich

Hybrid

für Vorträge und Impulse (auf
Anfrage)

Kontakt

Claudia Sempoch, Bakk.phil
Ich freue mich auf Ihre Anfrage.



c.sempoch@gmail.com

In Kooperation mit der Initiative Lichterkette



Lichterkette

Hinweis: Die Angebote dienen der Sensibilisierung, Bewusstseinsbildung und Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung und sind keine Krisenintervention. In akuten Notsituationen: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 · für junge Menschen Rat auf Draht 147.

Modulkatalog

Alle 23 Module und neun Kombinationen im Detail. Jedes Modul ist einzeln buchbar und wird vor dem Start an Ihre Organisation angepasst.

So lesen Sie den Katalog

IHR NUTZEN

was die Teilnehmenden mitnehmen

ZIELGRUPPEN

für wen das Modul passt

DAUER

empfohlene Länge – anpassbar

FORMAT

Präsenz, online oder hybrid (auf Anfrage)



Farbige Kreise zeigen, welche Fächer der Aufbau-Box das Modul füllt.



MODUL 1.1

Arbeit & psychische Erkrankung – Barrieren erkennen, Stärken nutzen

Barrieren sind nicht immer sichtbar – aber sie lassen sich abbauen.

Eine psychische Erkrankung ist kein Grund, nicht im Berufsleben zu stehen – doch oft erschweren unsichtbare Barrieren den Arbeitsalltag. Dieser Workshop macht psychosoziale Barrieren sichtbar: vom Arbeitsweg über die Arbeitsorganisation bis zur Gestaltung von Räumen und Pausen. Die Teilnehmenden erfahren, wie arbeitsbedingte psychische Belastungen entstehen und warum Arbeitgeber:innen sie laut ArbeitnehmerInnenschutzgesetz evaluieren müssen. Gemeinsam sammeln sie konkrete Unterstützungsmöglichkeiten, die sich häufig mit überschaubarem Aufwand umsetzen lassen. Ein besonderer Blick gilt den Stärken und Talenten, die Menschen mit psychischer Erkrankung in Teams einbringen. So entsteht ein Arbeitsumfeld, in dem alle ihr Potenzial besser entfalten können.

IHR NUTZEN

Unsichtbare Barrieren erkennen und Arbeit so gestalten, dass Stärken zählen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen

DAUER

4 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

MODUL 1.2

Psychisch gesunde Organisation – Rolle von Führung & Team

Ein gutes Arbeitsklima ist kein Zufall – es wird gestaltet.

Psychische Gesundheit betrifft alle in einer Organisation, auch wenn sie häufig unsichtbar bleibt. Wer auf das seelische Wohl der Mitarbeitenden achtet, stärkt Zusammenhalt, Motivation und Stabilität. Dieser Workshop zeigt, welche Rolle Strukturen, Kommunikationskultur und Führungsverhalten dabei spielen. Die Teilnehmenden erarbeiten, wie sich das Tabuthema psychische Gesundheit öffnen lässt und wie Hilfsangebote sichtbar und leicht erreichbar werden. Sie reflektieren, welches Verhalten ein inklusives Klima fördert und welches ihm schadet. Am Ende steht eine Checkliste mit konkreten nächsten Schritten für die eigene Organisation.

IHR NUTZEN

Konkrete Ansätze für ein Arbeitsklima, in dem psychische Gesundheit Platz hat.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen

DAUER

4 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Verbindung · Sinn & Stärken



MODUL 1.3

Gesund führen – Selbstfürsorge, Achtsamkeit & psychische Gesundheit im Team

Wer gut führt, achtet auf sein Team – und auf sich selbst.

Führungskräfte prägen das Klima im Team wie kaum jemand sonst – und stehen selbst oft unter hohem Druck. Dieser Workshop verbindet Selbstfürsorge mit gesunder Führung. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Stressmuster und inneren Antreiber und erkennen, wie ihr Umgang mit sich selbst auf das Team wirkt. Sie üben, Veränderungen bei Mitarbeitenden achtsam wahrzunehmen, wertschätzend anzusprechen und an passende Stellen weiterzuvermitteln. Gemeinsam entwickeln sie Ansätze für ein Teamklima, das Offenheit, Stärken und Erholung fördert. Das Modul ist als 4-stündige Kompaktvariante oder als Tagesworkshop buchbar – mit Vertiefung zu Führen im Wandel (Change-Kurve), Gesprächsführung und Coaching-Haltung.

IHR NUTZEN

**Gesund führen – mit Blick
auf das Team und auf sich
selbst.**

ZIELGRUPPEN

Führungskräfte in
Unternehmen, Ministerien,
Verwaltung und sozialen
Organisationen

DAUER

4 h (Kompakt) oder 8 h
(Vertiefung) • optional
Transfer-Coaching

FORMAT

Präsenz • Transfer-Coaching
auch online

AUFBAU-BOX



alle fünf Fächer

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 • Telefonseelsorge 142

MODUL 2.1

„Wie fühlt sich das an?“ – Symptome nachfühlen

Verstehen beginnt dort, wo man nachfühlen kann.

Psychische Erkrankungen sind oft unsichtbar – und deshalb schwer nachzuvollziehen. In diesem Workshop steht nicht die Diagnose im Mittelpunkt, sondern das Erleben: Wie fühlt sich eine Depression, eine Angststörung oder ein Burnout von innen an? Übungen, die einzelne Symptome annähernd erfahrbar machen, und kurze Filmsequenzen schaffen ein Verständnis, das Fachwissen allein nicht vermitteln kann. Die Trainerin bringt ihre Erfahrungsexpertise als Betroffene und Angehörige ein – und jede Frage ist erlaubt. Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit im Umgang mit betroffenen Kolleginnen und Kollegen, Kund:innen oder Klient:innen. Der Workshop wurde bereits für zahlreiche Unternehmen und Organisationen durchgeführt, darunter Hydro Extrusions, die Wiener Sozialdienste und die Verwaltungsakademie des Bundes.

IHR NUTZEN

**Psychische Erkrankungen
von innen verstehen – nicht
nur darüber Bescheid
wissen.**

ZIELGRUPPEN

Unternehmen • Soziale
Organisationen •
Privatpersonen

DAUER

2 h • 4 h • 8 h • mehrtägig

FORMAT

Präsenz (Nachfühl-Übungen
brauchen den
gemeinsamen Raum)

AUFBAU-BOX



Herz • Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 • Telefonseelsorge 142



MODUL 2.2

Stigmatisierung & Vorurteile abbauen

Vorurteile verletzen – Wissen öffnet Türen.

Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oft doppelt: an der Erkrankung selbst und an den Vorurteilen ihrer Umgebung. Stigmatisierung kann dazu führen, dass Betroffene schweigen und erst spät Unterstützung suchen. Dieser Workshop zeigt, wie Stereotype, Vorurteile und Diskriminierung entstehen und auf welchen Ebenen sie wirken – im persönlichen Umgang, in Strukturen, in den Medien und als Selbststigmatisierung. Die Teilnehmenden setzen sich ehrlich mit eigenen Denkschubladen auseinander und überprüfen verbreitete Mythen anhand von Fakten. Grundlage sind unter anderem die Empfehlungen der österreichischen Kompetenzgruppe Entstigmatisierung. Am Ende steht die Frage: Was kann ich selbst zu einem offeneren Umgang beitragen?

IHR NUTZEN

Vorurteile erkennen und eine Sprache finden, die Offenheit statt Ausgrenzung schafft.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

2 h oder 4 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Kopf · Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

MODUL 2.3

Erfahrungsexpertise – Vortrag & offener Dialog

Aus erster Hand: eine Begegnung, die Perspektiven verändert.

Zahlen und Fakten informieren – persönliche Geschichten berühren. In diesem Vortrag berichtet die Trainerin aus ihrer eigenen Erfahrung mit psychischer Erkrankung, als Betroffene und als Angehörige. Sie erzählt offen, was geholfen hat, was erschwert hat und welche Hürden im Alltag entstehen können. Im anschließenden Dialog ist jede Frage erlaubt – auch jene, die man sich sonst nicht zu stellen traut. So bauen sich Berührungsängste ab, und Unsicherheit verwandelt sich in Verständnis. Der Vortrag ist als eigenständiges Format oder als Baustein anderer Workshops buchbar.

IHR NUTZEN

Eine Begegnung aus erster Hand, die Berührungsängste abbaut.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

30–45 min (Baustein) oder 1,5–2 h (Vortrag)

FORMAT

Präsenz · online · hybrid (auch als Webinar)

AUFBAU-BOX

Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142



MODUL 2.4

Umgang mit Betroffenen – Haltung & Gesprächstechniken

Die richtigen Worte finden – wenn es jemandem nicht gut geht.

Viele Menschen möchten unterstützen, wissen aber nicht, was sie sagen sollen – und sagen deshalb lieber nichts. Dieser Workshop gibt Sicherheit für Gespräche mit Menschen, die psychisch belastet sind. Die Teilnehmenden lernen Do's und Don'ts sowie eine Sprache, die Respekt zeigt und Druck herausnimmt. Sie üben, Gefühle anzuerkennen, ohne über die „Richtigkeit“ von Wahrnehmungen zu diskutieren, und Wahlmöglichkeiten statt Vorgaben anzubieten. Ebenso wichtig ist es, die eigene Rolle zu kennen und bei Bedarf an Fachstellen weiterzuvermitteln. In Rollenspielen mit Beispielen aus dem eigenen Arbeitsalltag wird das Gelernte direkt erprobt.

IHR NUTZEN

Sicherheit im Gespräch mit Menschen, denen es psychisch nicht gut geht.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz
(Gesprächsübungen und Rollenspiele)

AUFBAU-BOX



Verbindung · Kopf

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

MODUL 3.1

Resilienz stärken – Was macht mich stark?

Stark ist nicht, wer nie fällt – sondern wer weiß, was ihn trägt.

Manche Menschen wachsen an schwierigen Situationen, andere fühlen sich davon überrollt. Der Unterschied liegt oft in Fähigkeiten, die sich lernen und trainieren lassen. In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden ihre persönlichen Kraftquellen und Schutzfaktoren. Sie lernen die wichtigsten Resilienzfaktoren kennen – von Akzeptanz über Optimismus bis zur Netzwerkorientierung – und schätzen ein, wo ihre Stärken liegen. Praktische Übungen zeigen, wie sich diese Faktoren im Alltag gezielt stärken lassen. Am Ende steht ein persönlicher Plan, der auch in stürmischen Zeiten Orientierung gibt.

IHR NUTZEN

Die eigenen Kraftquellen kennen – und einen Plan für stürmische Zeiten in der Hand halten.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX



Kopf · Verbindung



MODUL 3.2

Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

Innehalten statt durchhalten – freundlich mit sich selbst sein lernen.

Im Alltag sind wir oft schon beim nächsten Termin, während wir noch im aktuellen sitzen. Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Moment anzukommen – ohne sofort zu bewerten. Selbstmitgefühl ergänzt diese Haltung: sich selbst in schwierigen Momenten so zu begegnen wie einer guten Freundin oder einem guten Freund. Die Teilnehmenden lernen kurze, alltagstaugliche Übungen kennen, die auch ohne Meditationserfahrung gelingen. Sie erleben, wie wenige Minuten der Aufmerksamkeit helfen können, Anspannung wahrzunehmen und den Blick zu klären. Ein persönlicher Praxisplan unterstützt dabei, die Übungen in den Arbeits- und Lebensalltag zu integrieren.

IHR NUTZEN

Kurze Übungen für jeden
Alltag: ruhiger werden,
klarer sehen, freundlicher
mit sich sein.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale
Organisationen ·
Privatpersonen · Jugendliche
ab 15

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Herz · Körper

MODUL 3.3

Selbstfürsorge im Alltag – „Meine Aufbau-Box“

Gut für andere da sein beginnt damit, gut für sich zu sorgen.

Viele Menschen kümmern sich zuverlässig um alles und alle – nur nicht um sich selbst. Dieser Workshop stellt die Frage: Was brauche ich, damit es mir gut geht – und darf ich mir das nehmen? Die Teilnehmenden erkennen eigene Grenzen, Erwartungen und Hindernisse, die der Selbstfürsorge im Weg stehen. Mit einfachen Gesundheits-Boostern für Körper und Kopf erleben sie, wie viel kleine Pausen bewirken können. Gemeinsam packt jede Person ihre „Aufbau-Box“: eine persönliche Sammlung von Strategien für gute und für schwierige Tage. Die Aufbau-Box begleitet die Teilnehmenden über den Workshop hinaus und lässt sich in jedem weiteren Modul ergänzen.

IHR NUTZEN

Eine persönliche Aufbau-
Box mit Strategien für gute
und für schwierige Tage.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale
Organisationen ·
Privatpersonen · Jugendliche
ab 15

DAUER

4 h oder 8 h (auch 2-tägig)

FORMAT

Präsenz · online (Aufbau-
Box auch als digitale
Vorlage)

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer



MODUL 3.4

Stress verstehen & bewältigen

Stress ist nicht das Problem – entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

Stress gehört zum Leben, und ein gewisses Maß davon kann sogar beflügeln. Schwierig wird es, wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird. Mit der Stressampel nach Gert Kaluza ordnen die Teilnehmenden ihre persönlichen Stressauslöser, Stressverstärker und Stressreaktionen. Sie entdecken ihre inneren Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Mach es allen recht!“ und lernen, diese neu zu bewerten. Kurze Techniken für akute Stressmomente und Strategien für mehr Erholung machen das Wissen sofort anwendbar. So entsteht ein persönliches Stressprofil mit konkreten Ansatzpunkten für mehr Gelassenheit.

IHR NUTZEN

Eigene Stressmuster erkennen und mit wirksamen Strategien gelassener reagieren.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Kopf · Körper

MODUL 3.5

Psychische Gesundheit verstehen – Was hält uns gesund?

Psychische Gesundheit ist kein Zustand – sie ist ein Weg, den wir mitgestalten.

Psychische Gesundheit betrifft uns alle – und doch wissen viele wenig darüber, was sie stärkt. Dieser Einstiegsworkshop klärt, was psychisch gesund sein bedeutet und warum Gesundheit und Erkrankung keine starren Gegensätze sind. Die Teilnehmenden lernen anschauliche Modelle kennen, etwa das PERMA-Modell der Positiven Psychologie und die Kernbotschaften des österreichischen „ABC der psychosozialen Gesundheit“. Aktuelle Zahlen zeigen, wie verbreitet psychische Belastungen sind und warum Vorbeugung so wichtig ist. Im Austausch reflektieren die Teilnehmenden, was ihnen selbst guttut und was sie belastet. Der Workshop schafft eine gemeinsame Sprache und eignet sich ideal als Auftakt für weitere Module.

IHR NUTZEN

Ein gemeinsames Grundverständnis von psychischer Gesundheit – die Basis für jedes weitere Gespräch.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

2 h (Impuls) oder 4 h

FORMAT

Präsenz · online · hybrid (als Impuls)

AUFBAU-BOX

Sinn & Stärken · Verbindung



MODUL 3.6

Recovery – Hoffnung, Sinn & Genesung

Ein erfülltes Leben ist möglich – auch mit Herausforderungen.

Recovery beschreibt einen persönlichen Weg zu einem hoffnungsvollen und selbstbestimmten Leben – auch mit den Einschränkungen einer psychischen Erkrankung. Im Mittelpunkt stehen nicht Defizite, sondern Stärken, Potenziale und eigene Ziele. Die Teilnehmenden lernen die zentralen Elemente kennen: Hoffnung, unterstützende Beziehungen, eigene Bewältigungsstrategien und Sinn. Die Trainerin bringt dabei ihre Erfahrungsexpertise als Betroffene und Angehörige ein. Das Modul richtet sich an Peers, Angehörige und Fachkräfte in sozialen Einrichtungen, die eine stärkenorientierte Haltung vertiefen möchten. Es lädt ein, den eigenen Blick auf Gesundheit und Genesung zu erweitern.

IHR NUTZEN

Ein stärkenorientierter Blick auf Genesung, der Hoffnung und Selbstbestimmung fördert.

ZIELGRUPPEN

Soziale Organisationen ·
Privatpersonen

DAUER

4 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Sinn & Stärken ·
Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

MODUL 3.7

Positive Psychologie – Stärken & Wohlbefinden

Stärken stärken – denn was gut läuft, verdient Aufmerksamkeit.

Die Positive Psychologie fragt nicht nur, was Menschen belastet, sondern vor allem, was sie aufblühen lässt. Mit dem PERMA-Modell lernen die Teilnehmenden fünf Bausteine des Wohlbefindens kennen: positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Zielerreichung. Sie entdecken ihre persönlichen Charakterstärken und überlegen, wie sie diese im Alltag bewusster einsetzen können. Bewährte Übungen wie „Drei gute Dinge“ oder die Reflexion des „besten möglichen Selbst“ werden direkt ausprobiert. Das Modul verbindet Wissen mit Erleben und macht Lust, das eigene Wohlbefinden aktiv zu gestalten. Geleitet wird es von einer zertifizierten Positive Psychologie Practitioner (EuPPA).

IHR NUTZEN

Die eigenen Stärken kennen und gezielt für mehr Wohlbefinden einsetzen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen ·
Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Sinn & Stärken · Herz



MODUL 4.1

Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)

Klar sagen, was man braucht – ohne Vorwürfe.

Missverständnisse und Konflikte entstehen oft dort, wo Bewertungen und Vorwürfe die eigentlichen Anliegen überdecken. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einen klaren Weg aus dieser Sackgasse. In vier Schritten – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte – lernen die Teilnehmenden, ehrlich und wertschätzend zugleich zu sprechen. Sie üben, Beobachtungen von Interpretationen zu unterscheiden und hinter Gefühlen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Zahlreiche Übungen mit Beispielen aus dem eigenen Alltag machen die Methode sofort anwendbar. So entstehen Gespräche, in denen sich beide Seiten gehört fühlen.

IHR NUTZEN

Anliegen klar und wertschätzend ausdrücken – ohne Vorwürfe und Rechtfertigungen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz (empfohlen) · online

AUFBAU-BOX

Verbindung · Herz

MODUL 4.2

Aktives Zuhören

Zuhören ist mehr als schweigen, während der andere redet.

Wer sich gehört fühlt, ist eher bereit, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Aktives Zuhören ist dafür ein zentrales Werkzeug – und es lässt sich trainieren. Die Teilnehmenden lernen die drei Stufen des aktiven Zuhörens und Techniken nach Carl Rogers kennen, etwa Paraphrasieren und Gefühle benennen. Sie erfahren, warum gut gemeinte Ratschläge oft das Gegenteil bewirken und dass Verständnis zeigen nicht Zustimmung bedeutet. Anhand von Fallkarten aus dem eigenen Arbeitsalltag üben sie Gespräche am Telefon und persönlich, auch in herausfordernden Situationen. Das Modul eignet sich besonders für Berufe mit viel Kund:innen- oder Klient:innenkontakt.

IHR NUTZEN

Gespräche, in denen sich das Gegenüber verstanden fühlt – und Lösungen leichter werden.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen

DAUER

4 h oder 8 h

FORMAT

Präsenz (empfohlen) · online

AUFBAU-BOX

Verbindung



MODUL 4.3

Achtsames Zuhören

Ganz da sein – für das Gegenüber und für sich selbst.

Oft hören wir zu und formulieren innerlich schon die Antwort. Achtsames Zuhören setzt früher an: bei der inneren Haltung, mit der wir einem Menschen begegnen. Die Teilnehmenden lernen, präsent zu bleiben, eigene Impulse wie Ungeduld oder den Drang zu helfen zu bemerken und Pausen auszuhalten. Kurze Achtsamkeitsübungen vor und nach Gesprächen helfen, gesammelt zu bleiben und Belastendes nicht mit nach Hause zu nehmen. So wird Zuhören nicht nur wirksamer, sondern auch weniger anstrengend. Das Modul verbindet Kommunikation mit Selbstfürsorge und ergänzt das aktive Zuhören ideal.

IHR NUTZEN

Präsent zuhören und Belastendes nicht mit nach Hause nehmen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

4 h (oder Baustein 90 min)

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Herz · Verbindung

MODUL 4.4

Nah dran, gut geschützt – Empathie & Abgrenzung im Gespräch

Verstehen, wie es anderen geht – und dabei bei sich bleiben.

Empathie ist die Grundlage jeder guten Beziehung. Wer aber ständig mitfühlt, kann selbst erschöpfen. Dieser Workshop verbindet beides: echtes Einfühlungsvermögen und einen guten Schutz für sich selbst. Die Teilnehmenden lernen den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid kennen, erkennen typische Empathie-Blocker und üben empathische Antworten. Gleichzeitig klären sie ihre Rolle: Wofür bin ich zuständig, und wofür nicht? Mit dem 3-Schritte-Modell und Formulierungshilfen üben sie, freundlich und bestimmt Grenzen zu setzen und an passende Stellen weiterzuvermitteln. Selbstempathie und kurze Rituale wie das Micro-Debriefing helfen, Belastendes nicht mit nach Hause zu nehmen. Aus ihrer Erfahrungsexpertise zeigt die Trainerin, was das im Kontakt mit psychisch belasteten Menschen konkret bedeutet.

IHR NUTZEN

Mitfühlen, ohne selbst zu erschöpfen, und klar sagen, wo die eigenen Grenzen liegen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen

DAUER

4 h (kompakt) oder 8 h (vertieft) · als Baustein 90 min

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Herz · Verbindung · Kopf

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142



MODUL 4.5

Kommunikation verstehen – Missverständnisse vermeiden

Gesagt ist nicht gehört – und gehört ist nicht verstanden.

Jede Nachricht hat mehrere Seiten – und jeder Mensch hört mit anderen Ohren. Dieser Workshop zeigt, warum Missverständnisse so leicht entstehen und wie man sie vermeiden kann. Die Teilnehmenden lernen bekannte Kommunikationsmodelle kennen, etwa das 4-Ohren-Modell nach Friedemann Schulz von Thun, das Eisbergmodell und die Axiome nach Paul Watzlawick. Sie erfahren, welche Rolle Tonfall, Körpersprache und unausgesprochene Erwartungen spielen. Kurze Übungen machen sichtbar, wie unterschiedlich dieselbe Situation wahrgenommen werden kann. Das Modul eignet sich als Einstieg in alle weiteren Kommunikationsthemen.

IHR NUTZEN

Weniger Missverständnisse im Team und im Kontakt mit Kund:innen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

2 h (Impuls) oder 4 h

FORMAT

Präsenz · online · hybrid (als Impuls)

AUFBAU-BOX

Verbindung

MODUL 4.6

Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte sind normal – entscheidend ist, wie wir sie führen.

Wo Menschen zusammenarbeiten, gibt es unterschiedliche Interessen und damit auch Konflikte. Ob sie Beziehungen belasten oder zu besseren Lösungen führen, hängt vom Umgang mit ihnen ab. Die Teilnehmenden lernen, konstruktives von destruktivem Konfliktverhalten zu unterscheiden, und erkennen eigene Muster. Mit dem Eskalationsmodell nach Friedrich Glasl verstehen sie, wie Konflikte sich zuspitzen und wann es Zeit ist gegenzusteuern. Sie üben deeskalierende Gesprächstechniken und nutzen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation, um auch in angespannten Momenten sachlich zu bleiben. Eine persönliche Checkliste unterstützt den Transfer in den Alltag.

IHR NUTZEN

Konflikte früh erkennen und so ansprechen, dass gemeinsame Lösungen möglich werden.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen

DAUER

4 h

FORMAT

Präsenz

AUFBAU-BOX

Kopf · Verbindung



MODUL 5.1

Gefühle verstehen – junge Menschen stärken

Gefühle sind Wegweiser – wenn wir lernen, sie zu lesen.

Ärger, Freude, Angst oder Traurigkeit – Gefühle begleiten uns jeden Tag, oft ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Dieses Modul zeigt, was Emotionen sind, wozu sie dienen und wie sie sich im Körper bemerkbar machen. Mit dem Emotionsrad erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz für Gefühle und erkennen, welche Bedürfnisse dahinter stehen. Einfache Methoden wie das Gefühlstagebuch helfen, Gefühle zu regulieren, statt sie zu unterdrücken. Für Eltern und Lehrende gibt es einen eigenen Schwerpunkt: Woran zeigen sich Belastungen bei Jugendlichen, und wie gelingt ein achtsames, altersgerechtes Gespräch darüber? Ein Überblick über passende Hilfs- und Beratungsangebote rundet das Modul ab. Für die Jugendlichen selbst gibt es das Modul 5.2 „Meine Seele ist gesund“.

IHR NUTZEN

Gefühle genauer benennen, verstehen, was sie uns sagen – und mit jungen Menschen gut darüber ins Gespräch kommen.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Eltern · Lehrende · Schulen

DAUER

4 h · als Elternabend 2–3 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

Herz · Körper · Verbindung

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 · Rat auf Draht 147

MODUL 5.2

„Meine Seele ist gesund“ – für Jugendliche ab 15 & Schulen

Über Gefühle reden? Ja – und es tut gut.

Schule, Freundschaften, Zukunftsfragen: Jugendliche stehen unter vielfältigem Druck. Dieser Workshop gibt ihnen einen geschützten Raum, um über Gefühle, Stress und psychische Gesundheit zu sprechen. Mit Quiz, Mythen-Check und Gruppenarbeiten setzen sich die Jugendlichen aktiv mit dem Thema auseinander. Sie können direkt Fragen an eine Erfahrungsexpertin stellen und erfahren, was in schwierigen Zeiten helfen kann. Gemeinsam entwickeln sie eine Aufbau-Box mit Strategien, die sie selbst nutzen und an Freundinnen und Freunde weitergeben können. Ablauf und Schwerpunkte werden vorab mit den Lehrenden abgestimmt.

IHR NUTZEN

Jugendliche lernen, über Gefühle zu sprechen, und wissen, wo sie Unterstützung finden.

ZIELGRUPPEN

Jugendliche ab 15 · Schulen

DAUER

mind. 4 h (z. B. Projekttag)

FORMAT

Präsenz an der Schule

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 · Rat auf Draht 147



MODUL 6.1

Coaching & Prozessbegleitung

Vom Aha-Moment zur Gewohnheit – begleitet ans Ziel.

Im Workshop entstehen gute Vorsätze – im Alltag geraten sie schnell wieder in Vergessenheit. Ein begleitendes Coaching hilft, das Gelernte Schritt für Schritt umzusetzen. Angeboten werden Transfer-Coachings nach Workshops, Einzelcoachings zu beruflichen Themen wie Stress, Selbstorganisation, Rollenklarheit und Resilienz im Job sowie Teamcoachings zu Zusammenarbeit und Kommunikation. Die Begleitung arbeitet systemisch und lösungsorientiert: Die Ziele der Klient:innen stehen im Mittelpunkt, ihre Ressourcen sind der Ausgangspunkt. Coachings sind in Präsenz oder online möglich, einzeln oder als Paket mit mehreren Terminen. Grundlage ist ein abgeschlossener Coaching-Diplomlehrgang am BFI Wien.

IHR NUTZEN

Gelerntes nachhaltig umsetzen – begleitet bis in den Alltag.

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen (berufliche Themen)

DAUER

Einzel 60–90 min · Paket 3–5 Termine · Team 2–4 h

FORMAT

Präsenz · online

AUFBAU-BOX

individuell – Ausgangspunkt ist die persönliche Aufbau-Box

Coaching zu beruflichen Fragestellungen und zur Umsetzung von Trainingsinhalten – kein Ersatz für psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.



KOMBINATION K1

Verstehen, was gemeint ist – Empathie, GfK & Zuhören

Von der Haltung über die Technik zur Sprache – ein Tag für Gespräche, die verbinden.

Gute Gespräche brauchen mehr als die richtigen Worte. Dieser Tagesworkshop verbindet drei Ebenen: die empathische Haltung, das achtsame und aktive Zuhören und die klare Sprache der Gewaltfreien Kommunikation. Am Vormittag üben die Teilnehmenden, wirklich präsent zu sein und zu verstehen, was ihr Gegenüber bewegt. Am Nachmittag lernen sie, eigene Anliegen ehrlich und wertschätzend auszudrücken. Alle Übungen arbeiten mit Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden. Zum Abschluss steht ein persönlicher Gesprächsleitfaden, der sofort einsetzbar ist.

- ✓ Ein durchgängiger Bogen statt einzelner Bausteine: Zuhören und Sprechen werden gemeinsam geübt.
- ✓ Selbstempathie schützt vor Erschöpfung in fordernden Gesprächen.
- ✓ Ein Tag statt drei getrennter Termine – effizient für Organisationen.

BAUSTEINE

Elemente aus 4.4 (Empathie)
• 4.3 Achtsames Zuhören •
4.2 Aktives Zuhören • 4.1 GfK

ZIELGRUPPEN

Unternehmen • Soziale
Organisationen •
Privatpersonen

DAUER

8 h (1 Tag)

FORMAT

Präsenz

AUFBAU-BOX

Verbindung • Herz

Ablauf





KOMBINATION K2

Stark durch den Alltag – Resilienz & Selbstfürsorge (Basis)

Wissen, was stärkt – und es im Alltag tun.

Dieser Workshop ist der ideale Einstieg in das gesamte Angebot. Er beginnt mit der Frage, was psychische Gesundheit ausmacht und wovon sie beeinflusst wird. Darauf aufbauend entdecken die Teilnehmenden ihre persönlichen Resilienzfaktoren und Kraftquellen. Im dritten Teil wird dieses Wissen in konkrete Selbstfürsorge übersetzt: Was tue ich, wenn es gut läuft – und was, wenn es schwierig wird? Am Ende hält jede Person ihre vollständige Aufbau-Box in Händen. Sie bildet die Grundlage für alle weiteren Module und für ein mögliches Transfer-Coaching.

- ✓ Vom Verstehen zum Handeln an einem Tag.
- ✓ Die komplette Aufbau-Box als greifbares Ergebnis.
- ✓ Natürlicher Einstieg für Folgemodule und Coaching.

BAUSTEINE

3.5 Psychische Gesundheit verstehen · 3.1 Resilienz stärken · 3.3 Selbstfürsorge

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale Organisationen · Privatpersonen · Jugendliche ab 15

DAUER

8 h oder 2 × 4 h

FORMAT

Präsenz · online (als 2 × 4 h)

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer

Ablauf

1**TEIL 1**

Was hält uns gesund?

2**TEIL 2**

Was macht mich stark?

3**TEIL 3**

Meine Aufbau-Box



KOMBINATION K3

Gelassen bleiben – Stress & Achtsamkeit

Stress erkennen, innehalten, gelassener handeln.

Stressbewältigung und Achtsamkeit ergänzen sich ideal: Das eine erklärt, was im Stress passiert, das andere schafft den Moment, um anders zu reagieren. Im ersten Teil analysieren die Teilnehmenden mit der Stressampel ihre persönlichen Auslöser, Verstärker und Reaktionen. Im zweiten Teil erleben sie, wie kurze Achtsamkeitsübungen den Kreislauf aus Anspannung und Reaktion unterbrechen können. Innere Antreiber werden dabei nicht nur erkannt, sondern mit Selbstmitgefühl betrachtet. Jede Übung ist auf den Arbeitsalltag zugeschnitten und dauert nur wenige Minuten. So entsteht ein persönliches Gelassenheits-Programm für den Alltag.

- ✓ Verbindet Analyse mit unmittelbar anwendbarer Praxis.
- ✓ Werkzeuge sowohl für den akuten Stressmoment als auch für die Vorbeugung.
- ✓ Besonders geeignet für Organisationen in Belastungsphasen.

BAUSTEINE

3.4 Stress verstehen & bewältigen • 3.2 Achtsamkeit & Selbstmitgefühl • Elemente aus 3.3

ZIELGRUPPEN

Unternehmen • Soziale Organisationen • Privatpersonen

DAUER

8 h (1 Tag)

FORMAT

Präsenz • online

AUFBAU-BOX

Kopf • Körper • Herz

Ablauf

1**VORMITTAG**

Stressampel, Antreiber, Stresskompetenz

2**NACHMITTAG**

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Arbeitsalltag

3**SCHRITT 3**

Gelassenheits-Programm



KOMBINATION K4

Mitfühlen, ohne auszubrennen – für helfende Berufe & Kundenkontakt

Für andere da sein – und dabei bei sich bleiben.

Wer täglich mit belasteten Menschen arbeitet, braucht zweierlei: echtes Einfühlungsvermögen und einen guten Schutz für sich selbst. Dieser Tagesworkshop verbindet Empathie, achtsames Zuhören und Abgrenzung zu einem stimmigen Ganzen. Die Teilnehmenden erkennen, wann Mitfühlen stärkt und wann es erschöpft. Sie üben, präsent zuzuhören, ohne Belastendes mitzunehmen, und klar zu sagen, wofür sie zuständig sind. Kurze Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen geben Werkzeuge für den Arbeitsalltag. Das Format eignet sich besonders für soziale Einrichtungen, Verwaltung, Wohnbau und alle Berufe mit intensivem Kund:innenkontakt.

- ✓ Verbindet Kommunikationskompetenz mit Selbstschutz.
- ✓ Beugt Erschöpfung durch Mitfühlen vor.
- ✓ Teams entwickeln gemeinsame Entlastungsrituale.

BAUSTEINE

4.4 Empathie & Abgrenzung ·
4.3 Achtsames Zuhören ·
Elemente aus 3.2

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale
Organisationen

DAUER

8 h (1 Tag)

FORMAT

Präsenz

AUFBAU-BOX

Herz · Verbindung · Kopf

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

Ablauf





KOMINATION K5

Psychische Erkrankungen verstehen – Sensibilisierung kompakt

Verstehen, nachfühlen, sicher handeln – Sensibilisierung aus erster Hand.

Dieses bewährte Format verbindet persönliche Erfahrung, Wissen und Praxis zu einem Tag, der nachwirkt. Den Auftakt bildet der Erfahrungsbericht der Trainerin als Betroffene und Angehörige, der Berührungängste abbaut. Danach erleben die Teilnehmenden in Übungen, wie sich einzelne Symptome anfühlen können, und setzen sich mit Vorurteilen auseinander. Im Praxisteil üben sie Gespräche mit belasteten Menschen – respektvoll, entlastend und mit klarer Rolle. Beispiele und Rollenspiele werden auf das Arbeitsfeld des Auftraggebers abgestimmt. Das Format wurde in ähnlicher Form bereits für Großunternehmen, Verwaltung und soziale Organisationen umgesetzt.

- ✓ Das Kernprodukt in kompakter Form: Haltung und Handlungssicherheit an einem Tag.
- ✓ Erfahrungsexpertise als Alleinstellungsmerkmal.
- ✓ Maßgeschneiderte Fallbeispiele für das jeweilige Arbeitsfeld.

BAUSTEINE	ZIELGRUPPEN	DAUER	AUFBAU-BOX
2.3 Erfahrungsexpertise · 2.1 Wie fühlt sich das an? · 2.2 Stigma · 2.4 Umgang mit Betroffenen	Unternehmen · Soziale Organisationen	8 h oder 2 Tage (vertieft)	    
		FORMAT Präsenz	Verbindung · Herz

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

Ablauf





KOMBINATION K6

Gesund & inklusiv arbeiten – für Unternehmen und HR

Barrieren abbauen, Offenheit schaffen, Potenziale nutzen.

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist eine Gemeinschaftsaufgabe von Führung, Personalabteilung, Betriebsrat und Team. Dieser Tagesworkshop verbindet drei Perspektiven: Stigma erkennen, Barrieren abbauen und eine gesunde Organisationskultur gestalten. Die Teilnehmenden erfahren, wie Vorurteile das Klima prägen und warum Betroffene oft schweigen. Sie analysieren psychosoziale Barrieren in ihrem Arbeitsumfeld und lernen die Evaluierungspflicht psychischer Belastungen kennen. Gemeinsam entwickeln sie konkrete, umsetzbare Maßnahmen für ihre Organisation. Am Ende steht ein Maßnahmenplan mit Verantwortlichkeiten und nächsten Schritten.

- ✓ Von der Haltung zur Struktur: Ergebnis ist ein konkreter Maßnahmenplan.
- ✓ Anschlussfähig an die Evaluierung psychischer Belastungen nach ASchG.
- ✓ Bringt unterschiedliche Rollen der Organisation an einen Tisch.

BAUSTEINE

2.2 Stigma · 1.1 Barrieren erkennen · 1.2 Psychisch gesunde Organisation

ZIELGRUPPEN

Unternehmen (HR, Führung, Betriebsrat, Präventivfachkräfte) · Soziale Organisationen

DAUER

8 h (1 Tag)

FORMAT

Präsenz

AUFBAU-BOX

Verbindung · Sinn & Stärken

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

Ablauf





KOMBINATION K7

Gesund führen – Führungsprogramm mit Transfer-Coaching

Führen mit Herz und Klarheit – begleitet bis in den Alltag.

Dieses Programm richtet sich an Führungskräfte, die psychische Gesundheit im Team nachhaltig verankern wollen. Es baut auf dem Modul „Gesund führen“ auf und ergänzt es um Führen im Wandel und wertschätzende Gesprächsführung nach der Gewaltfreien Kommunikation. Zwischen den Präsenzterminen setzen die Führungskräfte konkrete Vorhaben im eigenen Team um. In Transfer-Coachings – einzeln oder in der Gruppe – werden Erfahrungen reflektiert und nächste Schritte geplant. So wird aus einem Workshop ein Entwicklungsprozess mit spürbarer Wirkung im Alltag. Ablauf und Schwerpunkte werden mit dem Auftraggeber abgestimmt.

- ✓ Prozess statt Einzelveranstaltung – der Transfer ist eingeplant.
- ✓ Führungskräfte werden zu Multiplikator:innen für ein gesundes Teamklima.
- ✓ Verbindet Training und Coaching aus einer Hand.

BAUSTEINE

1.3 Gesund führen (8 h, inkl. Führen im Wandel) · 4.1 GfK · 6.1 Transfer-Coaching

ZIELGRUPPEN

Führungskräfte in Unternehmen, Ministerien, Verwaltung, sozialen Organisationen

DAUER

2 Präsenztage im Abstand von 4–6 Wochen + 2 Transfer-Coachings

FORMAT

Präsenz · Transfer-Coachings auch online

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142

Ablauf





KOMBINATION K8

Schulpaket „Meine Seele ist gesund“ – Jugendliche, Eltern & Lehrende

Eine Schule, die über Gefühle spricht – mit Jugendlichen, Eltern und Lehrenden.

Psychische Gesundheit junger Menschen braucht ein Umfeld, das hinschaut und zuhört. Dieses Schulpaket ist die ausführliche Version der Module 5.1 und 5.2 und verbindet drei Formate zu einem Ganzen: einen Projekttag für Jugendliche ab 15 Jahren, einen Elternabend und einen Workshop für das Lehrendenteam. Alle drei Gruppen arbeiten mit derselben Grundidee, der Aufbau-Box, und entwickeln eine gemeinsame Sprache. Die Jugendlichen lernen, Gefühle zu benennen und Unterstützung zu suchen, die Erwachsenen, achtsam zuzuhören und gut hinzuschauen. Die Erfahrungsexpertise der Trainerin schafft dabei Vertrauen und Offenheit. So entsteht ein Netz, das Jugendliche in der Schule und zu Hause trägt.

- ✓ Eine gemeinsame Sprache zwischen Schule und Elternhaus.
- ✓ Nachhaltiger als ein einzelner Projekttag.
- ✓ Einbindung von Schulpsychologie und Schulsozialarbeit möglich.

BAUSTEINE

5.2 Meine Seele ist gesund ·
5.1 Gefühle verstehen –
junge Menschen stärken
(Eltern & Lehrende) · 2.3
Erfahrungsexpertise

ZIELGRUPPEN

Schulen: Jugendliche ab 15,
Eltern, Lehrende

DAUER

Projekttag (mind. 4 h) +
Elternabend (2–3 h) +
Lehrendenworkshop (4 h)

FORMAT

Präsenz an der Schule ·
Elternabend auch online

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer

Sensibilisierung statt Therapie – keine Diagnose, keine Behandlung, keine Krisenintervention. Im Notfall: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 · Rat auf Draht 147

Ablauf

1**SCHRITT 1**

Vorgespräch mit der Schule

2**SCHRITT 2**

Lehrendenworkshop

3**SCHRITT 3**

Projekttag in der Klasse

4**SCHRITT 4**

Elternabend mit
(anonymisierten)
Botschaften der
Jugendlichen



KOMBINATION K9

Resilienz-Reise – Programm in vier Etappen mit Coaching

Vier Etappen, ein Ziel: nachhaltig gestärkt durch den Alltag.

Nachhaltige Veränderung braucht Zeit und Wiederholung. Die Resilienz-Reise führt in vier Etappen durch die Kernthemen: Kraftquellen entdecken, achtsam werden, Stress meistern und Stärken entfalten. Zwischen den Terminen erproben die Teilnehmenden kleine Übungen im Alltag und bringen ihre Erfahrungen in die nächste Etappe mit. Die Aufbau-Box wächst dabei von Termin zu Termin. Optional begleiten Einzelcoachings zu beruflichen Fragestellungen die Umsetzung. Das Programm eignet sich für Teams in Organisationen ebenso wie als offenes Seminar für Privatpersonen.

- ✓ Lernen über mehrere Wochen statt an einem einzigen Tag.
- ✓ Die Gruppe wird zum Unterstützungsnetz.
- ✓ Verbindet RASMUS-Ausbildung (in eigener Fassung), Positive Psychologie und Coaching.

BAUSTEINE

3.1 Resilienz · 3.2
Achtsamkeit · 3.4 Stress · 3.7
Positive Psychologie · 3.3 als
roter Faden · optional 6.1

ZIELGRUPPEN

Unternehmen · Soziale
Organisationen ·
Privatpersonen (offenes
Seminar)

DAUER

4 × 3–4 h im Abstand von
2–3 Wochen + optional 2
Einzelcoachings

FORMAT

Präsenz oder online ·
Coachings in Präsenz oder
online

AUFBAU-BOX

alle fünf Fächer,
wachsend

Ablauf

