

**Fortbildung** Leitung wahrnehmen in der Kirche – LeiwiK

## Die Kunst des Ausruhens

**Zielgruppe** Training für Leitende in der Kirche

**Datum** 21. Oktober 2024; 13.30 Uhr – 23. Oktober 2024; 12.30 Uhr (mit dem Mittagessen)

**Inhalte** „Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“ (John Steinbeck)

„Voll im Stress“ zu sein gehört heute quasi zum guten Ton. Wer gestresst ist, ist wichtig und nimmt seine Arbeit ernst, ist unverzichtbar und engagiert. „Freier Tag? Geht nicht, hab grade zu viel Stress!“ – Kaum ein Gespräch zwischen Dekan\*in und Pfarrer\*in, bei dem nicht Überlastungserscheinungen zum Thema werden. Dabei wissen Führungspersonen im Regelfall aus eigener Erfahrung, wie sich Stress anfühlt – und die Sorge, Mitarbeitende durch Burnout zu verlieren, erhöht den Druck auf die/den Chef\*in zusätzlich enorm.

Gründe genug, sich das Phänomen *Stress* – in aller Ruhe – genauer anzusehen. Unübersehbar sind die *Stressoren* im Pfarrberuf, und ebenso unübersehbar die *Stressfolgen*; es gibt stressverstärkendes und stressminderndes *Verhalten*. Die gute Nachricht: alle drei Ebenen sind veränderbar! Stress ist kein unausweichliches Schicksal – dagegen kann man was tun, damit kann man leben, gelassen und sicher! Der Workshop sammelt Erfahrungen und erarbeitet Interventionsmöglichkeiten für alle Ebenen des Stressgeschehens – natürlich zu allererst für die Teilnehmenden als selbst Betroffene. Dazu kommt der Transfer in den eigenen Verantwortungsbereich. So arbeiten Sie in einer stressfreien Umgebung daran, Stress zu verstehen, seine Energie zu nutzen und zu lenken und Gelassenheit und Leichtigkeit zu etablieren.

**Methoden**

- Impulse aus der Stressforschung
- Raum für die Selbsterfahrung stressreduzierender Methoden, Dankbarkeitsübungen, Naturerfahrungen in Stille und Genusstraining
- In der Gruppe die Theorie des Stressmanagements umsetzen und erleben

**Leitung** Andreas Weigelt; Pfarrer und Referent im LKA; CE für Resilienz und Stressbewältigung  
Jakobine Platz; Sozialpädagogin, Yogalehrerin  
Christian Stuhlfauth; Studienleiter Gemeindeakademie

**Kosten** Seminargebühr inkl. Unterbringung und Verpflegung:  
Für Teilnehmende aus der ELKB: 30 € zzgl. MwSt. (im Rahmen des LeiwiK-Programms)  
Für Teilnehmende aus anderen Landeskirchen: 540 € zzgl. MwSt.

**Ort** „das hotel am alten park“, Frölichstraße 17, 86150 Augsburg

**Anmeldung** <https://www.evangelische-termine.de/rueckmeldeformular311-5511452>

**Informationen** Evang.-Luth. Gemeindeakademie  
Rummelsberg 17  
90592 Schwarzenbruck  
Tel. 09128 / 91 22 0  
E-Mail: [gemeindeakademie@elkb.de](mailto:gemeindeakademie@elkb.de)

