



# Kein Stress ist auch keine Lösung

## Selbstbestimmter Umgang mit Belastungen

24. Oktober 2025  
Tuttlingen

Schirmherrschaft:



Im theoretischen Teil des Seminars werden grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse für ein besseres Verständnis der Phänomene „Resilienz und Stress“ vermittelt. Praktische Übungen und Demonstrationen führen in verschiedenste Techniken ein, um den Umgang mit Herausforderungen und Belastungen zu verbessern.

Dabei geht es um vorbeugende Maßnahmen genauso wie um hilfreiche Verhaltensweisen in akuten und chronischen Belastungssituationen sowie bewährte Methoden für Entspannung und Regeneration. Erkenntnisse und Trainingsinhalte aus der Luftfahrt, übertragen auf die Belange medizinischer Berufe, finden dabei besondere Berücksichtigung.

Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren persönlichen akuten und chronischen Stressoren auseinanderzusetzen. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Pflege und dem umsichtigen Einsatz persönlicher Ressourcen (PRM = persönliches Ressourcen Management). Sie können Ihren bisherigen Umgang mit Stressoren analysieren und lernen neue Möglichkeiten im Umgang mit diesen kennen – ohne dabei in die Selbstoptimierungsfalle zu tappen.

Ziel des Seminars ist es, Ihre Kompetenz im Umgang mit belastenden Situationen dahingehend weiterzuentwickeln, dass Sie diese als Herausforderung sehen und selbstbestimmt meistern können.

Seien Sie dabei und sichern sich einen Seminarplatz in Tuttlingen – ich freue mich auf Ihr Kommen und unseren Austausch.

Dr. Stefan Braun

## Programm

### Freitag, 24.10.2025

- |               |   |
|---------------|---|
| 09:00 Uhr     | Einführung und Grundlagen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Klärung der Begriffe Aktivierung / Belastung / Stress</li><li>▪ Kapazitätenmodell, Persönlichkeit und Stress ...</li></ul>                          |
| 10:15 Uhr     | Kaffeepause   |
| 10:30 Uhr     | Akute Belastungen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Persönliche Stressoren, Erleben, Wahrnehmung</li><li>▪ Kognitive und emotionale Bewältigungsstrategien</li><li>▪ Stresspräventionsstrategien</li></ul>      |
| 12:00 Uhr     | Mittagspause  |
| 12:45 Uhr     | Chronische Belastungen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Persönliche Stressoren, Erleben, Wahrnehmung</li><li>▪ Kognitive und emotionale Bewältigungsstrategien</li><li>▪ Stresspräventionsstrategien</li></ul> |
| 13:30 Uhr     | Resilienz <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ressourcen erkennen und pflegen</li></ul>   |
| 15:15 Uhr     | Kaffeepause   |
| 15:45 Uhr     | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lernerfolgskontrolle</li><li>▪ Feedback und Schlussrunde</li></ul>  |
| ca. 17:00 Uhr | Ende der Veranstaltung  |

## Informationen

### Methodik

Kurzvorträge, Austausch und Diskussion, angeleitete Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexionsmöglichkeiten, Körperarbeit

### Termin

Tuttlingen 24.10.2025

### Referent

Dr. med. Stefan Braun  
Facharzt für Anästhesie / Notfallmedizin in Herrenberg  
Weiterbildung in Paar- und Traumatherapie  
Berufspilot Hubschrauber / Fluglehrer  
Crew Resource Management (CRM) Trainer  
Fachlehrer Human Performance and Limitations (HPL),  
Human Factors (HF), Pädagogik / Didaktik für Fluglehrer

## Informationen

### Teilnahmegebühr

370,00 Euro

In der Gebühr sind enthalten: Kursunterlagen, Mittagessen und Erfrischungen.

Ihre Anmeldung wird erst mit Erhalt einer schriftlichen Bestätigung gültig.

Eine Rechnung erhalten Sie ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung.

### Online-Anmeldung

Anmeldung im Internet unter  
[www.aesculap-akademie.de](http://www.aesculap-akademie.de)  
oder direkt hier:



### Fortbildungspunkte

Bei der Landesärztekammer Baden-Württemberg sind für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte beantragt.



Im Rahmen der



Identnummer 20091020

können für diese Veranstaltung  
Fortbildungspunkte angerechnet werden.

### Veranstaltungsort

Aesculap Akademie GmbH  
Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen

Anfahrtsplan im Internet unter [www.aesculap-akademie.de](http://www.aesculap-akademie.de)

### Inhouse

Selbstverständlich bieten wir Ihnen diese Veranstaltung auch als geschlossene Inhouse-Veranstaltung für Ihren Bereich / Ihr Krankenhaus an.

Individuelle Termine nach Abstimmung. Bitte sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein Angebot.

**Anreise**

Mit der **DB BAHN** zum Sonderpreis zur Veranstaltung und zurück.  
Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.aesculap-akademie.de](http://www.aesculap-akademie.de).

**Rücktrittsbedingungen**

Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, muss zum wirksamen Rücktritt eine schriftliche Absage an die Aesculap Akademie GmbH erfolgen.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre gebuchte Veranstaltung zu nachfolgend aufgeführten Konditionen zu stornieren:

- Bis 30 Tage vor der Veranstaltung: Kostenfrei
- Bis 14 Tage vor der Veranstaltung: Wertausgleich durch Umbuchung auf eine andere Veranstaltung oder 10% der Teilnahmegebühr für die Bearbeitung, jedoch mind. 30 Euro
- Bis 7 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Teilnahmegebühr wird fällig
- Ab 6 Tage vor der Veranstaltung oder bei Nichterscheinen: Volle Teilnahmegebühr wird fällig

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Aesculap Akademie GmbH, die wir auf Anforderung gerne zusenden.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt, stellvertretend für alle Geschlechter.

**Zimmerreservierung**

Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Übersicht zu Übernachtungsmöglichkeiten. Die Buchung erfolgt durch und auf Kosten der Teilnehmer; bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel Ihrer Wahl vor.

**Kein Stress ist auch keine Lösung  
Selbstbestimmter Umgang mit Belastungen**

24.10.2025

 Frau     Herr

---

 Titel, Vorname, Nachname

---

 Abteilung / Fachrichtung, Funktion

---

 Klinik / Praxis

---

 Straße, Nummer (Klinik / Praxis)

---

 Postleitzahl, Ort (Klinik / Praxis)

---

 Rechnungsanschrift (falls abweichend)

---

 E-Mail

---

 Telefon (für kurzfristige Rückfragen / Änderungen zu Veranstaltungen)

Wir verarbeiten Ihre Daten für die Durchführung und Organisation dieser Veranstaltung innerhalb der B. Braun Gruppe. Zur Abwicklung Ihrer Veranstaltungsteilnahme können Ihre Daten im erforderlichen Umfang an Dritte (z. B. Sponsoren) weitergegeben werden. Eine Weitergabe für andere Zwecke erfolgt nur dann, wenn Sie uns Ihre Einwilligung erteilt haben.

Ja, ich möchte zu relevanten Veranstaltungen, Therapien, Produkten oder Lösungen durch B. Braun und seine vertraglich gebundenen Vertriebspartner zukünftig informiert werden. Ich kann meine Einwilligung jederzeit per E-Mail an [dataprotection-events@bbraun.com](mailto:dataprotection-events@bbraun.com) widerrufen.

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Datenschutzrechte finden Sie in unseren [Hinweisen zum Datenschutz](#).

---

 Unterschrift

Aesculap Akademie GmbH  
 Felicitas Menzel | Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen  
 Telefon +49 7461 95-1457 | Fax +49 7461 95-2050  
[felicitas.menzel@aesculap-akademie.de](mailto:felicitas.menzel@aesculap-akademie.de)

Aesculap Akademie GmbH

Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen | Tel +49 7461 95-2001

Aesculap Akademie GmbH

im Langenbeck-Virchow-Haus

Luisenstraße 58-59 | 10117 Berlin | Tel +49 30 516 512-0

[info@aesculap-akademie.de](mailto:info@aesculap-akademie.de) | [www.aesculap-akademie.de](http://www.aesculap-akademie.de)

Aesculap Academy - part of the B. Braun Group