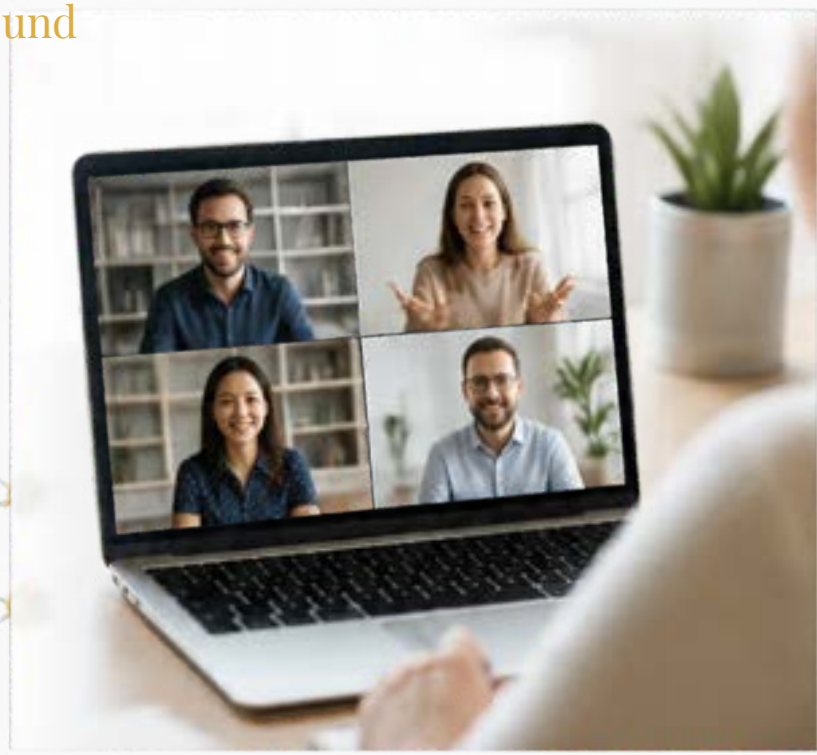
Nervensystem Mastery – Online Programm

Nachhaltigkeit für Selbstregulierung und bessere Zusammenarbeit.

Das Online-Programm macht daraus konkrete Routinen, Reflexion und Transfer in den Arbeitsalltag.

12 wöchentliche Video Calls von 1 bis 1,5 Stunden x 3 Module

3 Module aufbauend von der Selbstregulierung zur gesunden Zusammenarbeit.



Selbstregulierung im Arbeitsalltag

Klarheit in Arbeitsbeziehungen & Rollen

Reguliert und sicher zusammenarbeiten

Folgebetreuung anfragen:

ZUM FORMULAR

Das Nervensystem regulieren und das Social Engagement vestehen

Vom Überlastungssystem zum gesunden Team

Überlastet	Reguliert
Stress & Druck Menschen reagieren unter Druck mit Alarm: Anspannung, Gereiztheit, Fehler.	**Ruhe & Gelassenheit** Ein reguliertes Nervensystem reagiert statt zu reagieren: Fokus, Gelassenheit.
Krankheit & Rückzug Überlastung führt zu Ausfällen, Krankenständen und emotionaler Distanz.	**Gesundheit & Klarheit** Menschen kommen gesund, bleiben länger und bringen Energie mit.
Abwanderung Gute Mitarbeitende verlassen Teams, in denen sie sich nicht sicher fühlen.	**Bindung** Wer sich sicher fühlt, bleibt – und bringt andere mit.
Zusammenarbeit Informationen werden zurückgehalten, Konflikte bleiben ungelöst, Ziele verpuffen.	**Zusammenarbeit** Offene Kommunikation, schnelle Klärung, gemeinsame Verantwortung.
Ergebnis Hohe Kosten, schwankende Qualität, wenig Vertrauen.	**Ergebnis** Stabile Qualität, höhere Motivation, messbar bessere Ergebnisse.

Beide Zustände entstehen im Nervensystem – und lassen sich verändern.

Modul 1: Selbstregulierung – gelassen im Arbeitsalltag

Die Basis für Klarheit, Fokus und handlungsfähige Entscheidungen.

Monat 1 bis 3

Ziel: Eigene Stresssignale früher erkennen und passende, kurze Regulierungsroutinen anwenden.



Themen

- Stress- und Sicherheitszustände vom eigenen Nervensystem wahrmehmen
- individuelle Frühwarnsignale erkennen
- Atem, Körperwahrnehmung und kurze Reset-Routinen einsetzen
- Fokus, Pausen und Energie bewusst steuern
- alltagstaugliche 30-Sekunden- bis 10-Minuten-Übungen

Im Arbeitsalltag nutzbar

vor / während / nach Meetings, Konflikten, bei hoher Arbeitslast oder wichtigen Gesprächen.

Atem

Fokus

Pause

Selbstregulierung

Modul 2: Selbst in Begegnung – das menschliche Social Engagement System

Von automatischen Reaktionen zur Klarheit, Grenzen und Verbindung.

Monat 4 bis 6 | Voraussetzung: Modul 1

Ziel

Das eigene Nervensystem im Miteinander wahrnehmen und auch in anspruchsvollen Situationen bewusst gestalten: das menschliche Social Engagement System.



Themen

- Nervensystem und Social Engagement System praktisch verstehen
- mit Kollegen, Kunden, Lieferanten usw...
- persönliche Grenzen und Bedürfnisse klarer wahrnehmen
- aus Reitzbarkeit, Rückzug oder Überanpassung zurück in die Zusammenarbeit finden
- Zustand für mehr Gelassenheit und Kontakt mit Anderen verbessern

SES
das Social Engagement System nutzen

Schattenspiel
bei sich erkennen

Grenzen
Grenzen aussprechen, erkennen und respektieren

Die Macht der Wahl
Wählen vermittelt Sicherheit

Im Arbeitsalltag nutzbar

Für klarere Gespräche, bessere Entscheidungen und eine gesunde Rolle im Team.

Monat 7 bis 9

Modul 3: Zusammenarbeit – reguliert kommunizieren und Sicherheit vermitteln

Kooperation wird leichter, wenn Teams Stresszustände erkennen und sich gemeinsam regulieren können.

Voraussetzung:
Modul 1 und 2.

Im Arbeitsalltag nutzbar

Für mehr Klarheit, eine gesündere Zusammenarbeit und einen besseren Umgang miteinander.

Ziel

Teamdynamiken bewusster gestalten und Co-Regulation im Arbeitsalltag nutzbar machen.

Themen

- Stressdynamiken in Teams früher erkennen und vermeiden
- Co-Regulation: wie Menschen sich gegenseitig stabilisieren können
- Kommunikation auf Nervensystem-Ebene in Konflikten, Meetings und unter Zeitdruck
- 3 Kommunikationsebenen
- 4 Bausteine der Begegnung



Flexibel buchbar .
Nachhaltig gedacht .



3 Monate:
Selbstregulierung

6 Monate:
Selbst in Begegnung + Social Engagement System (SES)

9 Monate:
Zusammenarbeit reguliert und sicher

Jedes Modul umfasst 12 Live-Online-Termine à 1–1,5 Stunden.

Module können einzeln gebucht werden. Für eine nachhaltige Entwicklung ist die Reihenfolge 1 » 2 » 3 wichtig.

Inhalte und Beispiele werden auf Team, Rolle, Arbeitsrealität und Belastungssituation abgestimmt.

Rahmen, Gruppengröße, Termine und Investition erhalten Sie im individuellen Angebot.

Angebot für Ihr Team anfragen

Wir stimmen Zielgruppe, Zeitfenster und passenden Modulumfang gemeinsam ab.

ZUM FORMULAR