



## Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2026

---

### G-01 „Stressbewältigung und -prophylaxe“

- Datum:** 18. bis 20. Februar 2026 (Mittwoch bis Freitag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Basiswissen Stressmanagement
    - Stress, was ist das? Körperliche und psychische Auswirkungen
    - Wie und wo entsteht Stress?
    - Standortbestimmung der eigenen Situation
  - Stressfaktoren, Stressoren und Wechselwirkungen
    - Identifikation der individuellen Stressoren
    - Bewertung von stressauslösenden Situationen
    - Der Körper als Stressindikator, Körperinventur
    - Ärgeranalyse
  - Selbstreflexion Ihrer Persönlichkeit
    - Wahrnehmungsmodell: Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster reflektieren; Motive und Einstellungen erkennen
    - Persönliche Blockaden aufdecken und Entwicklungspotenziale erkennen
    - Stärken und Schwächen analysieren
    - Bedürfnisse/Wünsche und Ziele erarbeiten
  - Wege zur Gelassenheit: Methoden und Techniken
    - Positive Einstellung üben
    - Perspektivenwechsel meistern
    - Mentales Training: Aktivierungs- und Visualisierungsübungen erfahren
    - Entspannungstechniken
    - Ängste überwinden und selbstbewusstes Auftreten
- Referierende:** Stephanie Schützen  
Brand Communication Coach, Zertifizierte Mentaltrainerin, Coach,  
Mediatorin
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2025  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz