



Hamburger Methodenwerkstatt Psychologie 2026 Praxisnahe Workshops für mentale Stärke und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

Freitag, 20.11.2026 in Hamburg von 9.00 bis 17:00 Uhr.

Tagung für Coaches, Trainer:innen und Therapeuten und Menschen die im psychologischen Bereichen mit anderen Menschen arbeiten.

Mit hohem praktischen Workshopanteil sowie Infotischen, die neugierig machen.

Veranstaltungsort:

„Haus der Kirche“ in Hamburg Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg.

Parkplätze sind in geringer Anzahl vorhanden.

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Wir möchten gemeinsam im Plenum starten, u.a. auch alle ReferentInnen mit Programm kurz vorstellen und dann zwei Workshoprunden, unterbrochen mit einer kurzen Pause, anbieten.

Parallel zu den Workshops und in den Pausen können sich die Teilnehmenden an den Infotisch über die Methoden informieren.

Seminargetränke, kleine Snacks und ein warmes Mittagessen sind im Seminarpreis enthalten.

MODERATION: Jens Elling & Dr. Jürgen Theissing

Organisation: Kerstin Hansen & Gerrit Krosch



Planung – Ablauf

09:00 – 09:30 Uhr; Ankommen. Registrierung. Moin-Moin-Kaffee/Tee.(Empfang)

09:30 – 09:40 Uhr; Begrüßung,

09:40 – 10:00 Uhr; Lebendiges ankommen

10:00 – 10:30 Uhr Vorstellung der ReferentInnen und Zuordnung zu den Workshops

10:30 - 12:30 Uhr, Workshop-Runde 1, **(5 Veranstaltungen parallel)**
(inkl. 10-15 Min. Pause)

12:30 – 13:30 Uhr; Warmes Mittagsessen ist inklusive!!

13:30 – 14:00 Uhr; Neue Zuordnung der Teilnehmenden

14:00 - 16:00 Uhr, Workshop-Runde 2: **(5 Veranstaltungen parallel)**
(inkl. 10-15 Min. Pause)

16:00 – 17:00 Uhr; Wrap-up im Plenum, Resonanz, Abschluss

Preisgestaltung des Seminars:

- Vollzahler: 169.-€
 - Vollzahler mit Early Bird Ticket bis 31.7.26: 154.-€
- Mitglieder: 124.-€
- Studierende: 29.-€

Die vollständige Beschreibung der einzelnen Workshops finden Sie auf unserer [Homepage](#)



Anmeldungen über unseren Partner eventfrog:

[Methoden Werkstatt 2026](#)





Workshop-Runde 1: 10:30-12:30 Uhr (inkl. 10-15 Min. Pause)



Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing



WS1: Mehr Leichtigkeit im Alltag: Glück und Flow gezielt stärken

Was lässt Menschen aufblühen – und wie kann dieses im Alltag gezielt gefördert werden? Der Workshop vermittelt zentrale Erkenntnisse der Positiven Psychologie und macht sie konkret erlebbar. Es wird aufgezeigt, wie Glück und Flow entstehen und wie diese gefördert werden. Praktische Übungen unterstützen dabei, eigene Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu aktivieren. Auch kleine, alltagstaugliche Veränderungen werden in den Blick genommen, die nachhaltig zu mehr Wohlbefinden beitragen können. Reflexionsphasen helfen, persönliche Ansatzpunkte zu erkennen und in den Alltag zu übertragen. Ziel ist es, mehr Leichtigkeit, Energie und innere Zufriedenheit zu entwickeln.

Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung



WS2: Achtsamkeit und einen Schritt weiter: Mitleid durch Meditation

Achtsamkeit ist für viele Menschen ein erster Zugang zu innerer Ruhe – doch was kommt danach? Der Workshop zeigt, wie sich achtsame Wahrnehmung um eine mitfühlende Haltung erweitern lässt. Im Fokus steht die Entwicklung von Mitleid – sowohl sich selbst gegenüber als auch im Kontakt mit anderen. Geführte Meditationen und praktische Übungen ermöglichen ein direktes Erleben dieser inneren Haltung. Dabei wird auch deutlich, wie Mitleid im Alltag konkret gelebt und integriert werden kann. Reflexionsphasen unterstützen dabei, eigene Erfahrungen einzuordnen und persönliche Zugänge zu vertie-



fen. Ziel ist es, innere Stabilität, emotionale Balance und eine wohlwollendere Beziehung zu sich selbst und anderen zu fördern.

Dipl.-Päd. Janina Vollhardt



WS3: Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen

Viele körperliche Beschwerden stehen in engem Zusammenhang mit psychischer Belastung und chronischem Stress. Umso wichtiger ist es, mentale Ressourcen bewusst zu stärken und gezielt einzusetzen. Dieser Workshop verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus dem Mentaltraining. Im Mittelpunkt stehen Atem- und Visualisierungstechniken, die dabei unterstützen können, innere Stabilität, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Die Übungen orientieren sich dabei an folgenden Schwerpunkten:

- Achtsamkeit und bewusste Fokussierung
- Schutz und Abgrenzung
- Psychohygiene und Stressregulation
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- persönliche Ressourcen bewusster aktivieren
- mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

Dr. Dipl.-Psych. Ivanina Reitenbach



WS4: Selbstführung aus der Zukunft

Wie kommen wir in Zeiten des Umbruchs in Kontakt – mit uns selbst, mit anderen, mit dem, was neu durch uns in die Welt entstehen will? Dieser Workshop verbindet zentrale Impulse der Theorie U (Otto Scharmer) mit erlebbarer Praxis. Im ersten Teil geht es um die Frage: Wie entsteht das Neue – und wie können wir es bewusst einladen, statt aus alten Mustern heraus zu reagieren? Ein besonderer Fokus liegt auf den vier Ebenen des Hinhörens: einem Werkzeug, das uns einlädt, uns selbst und anderen wirklich zuzuhören – empathisch und schöpferisch zugleich. Im praktischen Teil begleiten wir uns gegenseitig in kleinen Gruppen durch aktuelle persönliche oder berufliche Herausforderungen – mit echtem Zuhören, Innehalten und Resonanz. Selbstführung beginnt innen. Und manchmal braucht es genau diesen Moment des Innehaltens, um den nächsten richtigen Schritt zu erkennen.



Dr. Dipl.-Psych. Iris Wenck



WS5: Interkulturelle und inklusive Kommunikation

Möchtest du kulturelle Vielfalt erlebbar machen und neue Perspektiven für eine inklusive Zusammenarbeit gewinnen? Dann lade ich dich zu einem interaktiven Kennenlernangebot ein, das auf meinem Kartenset „Interkulturelle Kommunikation“ basiert. In dieser kurzen, praxisnahen Einheit erkunden wir spielerisch zentrale Aspekte interkultureller Kommunikation. Jede Karte stellt ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln vor – mit Bildern, kurzen Impulsen und Reflexionsfragen für Einzelne und Gruppen. Dabei greifen wir auf bewährte Modelle zurück, die sich nicht ausschließen, sondern einander ergänzen und inspirieren. Erprobe verschiedene Spielvarianten, um dein Bewusstsein für kulturelle Unterschiede zu schärfen und interkulturelle Kompetenzen auszubauen. Zusätzlich ermöglicht eine Aufstellungsskala, Nuancen und Unterschiede im Team sichtbar zu machen. Lass dich überraschen, reflektiere deine eigenen Perspektiven und erlebe, wie bereichernd interkultureller Austausch sein kann.



Workshop-Runde 2: 14:00-16:00 Uhr (inkl. 10-15 Min. Pause)



Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing



WS6: Träume leben: Mit Klarheit und Struktur ins Handeln kommen

Viele Wünsche bleiben vage – dieser Workshop setzt genau an diesem Punkt an. Es wird aufgezeigt, wie aus Ideen klare und realistische Ziele entwickelt werden. Zentrale Ansätze der Positiven Psychologie unterstützen dabei, Motivation aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Typische Hindernisse und innere Blockaden werden sichtbar gemacht und konstruktiv bearbeitet. Konkrete Übungen helfen, eigene Ziele zu schärfen und in umsetzbare Schritte zu übersetzen. Dabei entsteht ein individueller, realistischer und gleichzeitig motivierender Fahrplan. Ziel ist es, ins Handeln zu kommen und persönliche Vorhaben konsequenter zu verfolgen

Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung



WS7: Positive Emotionen - unsere täglichen Energizer

Positive Emotionen sind mehr als nur angenehme Momente – sie wirken wie kleine Kraftquellen im Alltag. Der Workshop vermittelt, welche Bedeutung positive Gefühle aus Sicht der Positiven Psychologie haben und wie sie gezielt gefördert werden können. Es wird aufgezeigt, wie Emotionen wie Freude, Dankbarkeit unser Handeln und Wohlbefinden beeinflussen. Praktische Übungen helfen dabei, den Blick auf stärkende Erfahrungen zu lenken und diese bewusster zu nutzen. Auch alltagstaugliche Strategien zur Förderung positiver Emotionen werden erarbeitet und erprobt. Reflexionsphasen unterstützen dabei, eigene Gewohnheiten zu erkennen und neue Impulse zu entwickeln. So entsteht ein individueller Zu-



gang zu mehr Energie, Motivation und innerer Ausgeglichenheit. Ziel ist es, die eigenen „Energizer“ im Alltag gezielt zu aktivieren und nachhaltig zu stärken.

Dipl.-Päd. Janina Vollhardt



WS8: Der Einsatz von Mentalübungen in herausfordernden Situationen

Viele körperliche Beschwerden stehen in engem Zusammenhang mit psychischer Belastung und chronischem Stress. Umso wichtiger ist es, mentale Ressourcen bewusst zu stärken und gezielt einzusetzen. Dieser Workshop verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus dem Mentaltraining. Im Mittelpunkt stehen Atem- und Visualisierungstechniken, die dabei unterstützen können, innere Stabilität, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Die Übungen orientieren sich dabei an folgenden Schwerpunkten:

- Achtsamkeit und bewusste Fokussierung
- Schutz und Abgrenzung
- Psychohygiene und Stressregulation
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- persönliche Ressourcen bewusster aktivieren
- mentale Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

Dr. Dipl.-Psych. Ivanina Reitenbach



WS9: Selbstführung aus der Zukunft

Wie kommen wir in Zeiten des Umbruchs in Kontakt – mit uns selbst, mit anderen, mit dem, was neu durch uns in die Welt entstehen will? Dieser Workshop verbindet zentrale Impulse der Theorie mit erlebbarer Praxis. Im ersten Teil geht es um die Frage: Wie entsteht das Neue – und wie können wir es bewusst einladen, statt aus alten Mustern heraus zu reagieren? Ein besonderer Fokus liegt auf den vier Ebenen des Hinhörens: einem Werkzeug, das uns einlädt, uns selbst und anderen wirklich zuzuhören – empathisch und schöpferisch zugleich. Im praktischen Teil begleiten wir uns gegenseitig in kleinen Gruppen durch aktuelle persönliche oder berufliche Herausforderungen – mit echtem Zuhören, Innehalten und Resonanz. Selbstführung beginnt innen. Und manchmal braucht es genau diesen Moment des Innehaltens, um den nächsten richtigen Schritt zu erkennen.



Dr. Dipl.-Psych. Iris Wenck



WS10: Interkulturelle und inklusive Kommunikation

Möchtest du kulturelle Vielfalt erlebbar machen und neue Perspektiven für eine inklusive Zusammenarbeit gewinnen? Dann lade ich dich zu einem interaktiven Kennenlernangebot ein, das auf meinem Kartenset „Interkulturelle Kommunikation“ basiert. In dieser kurzen, praxisnahen Einheit erkunden wir spielerisch zentrale Aspekte interkultureller Kommunikation. Jede Karte stellt ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln vor – mit Bildern, kurzen Impulsen und Reflexionsfragen für Einzelne und Gruppen. Dabei greifen wir auf bewährte Modelle zurück, die sich nicht ausschließen, sondern einander ergänzen und inspirieren. Erprobe verschiedene Spielvarianten, um dein Bewusstsein für kulturelle Unterschiede zu schärfen und interkulturelle Kompetenzen auszubauen. Zusätzlich ermöglicht eine Aufstellungsskala, Nuancen und Unterschiede im Team sichtbar zu machen. Lass dich überraschen, reflektiere deine eigenen Perspektiven und erlebe, wie bereichernd interkultureller Austausch sein kann.



„Die Referenten und Referentinnen im Bild“

Dr. Dipl.-Psych. Jürgen Theissing



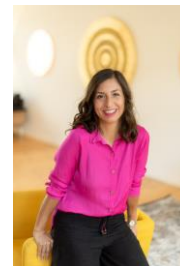
Jutta Seiler, Dipl.-Ing., M.Sc. Systemische Beratung



Dipl.-Päd. Janina Vollhardt



Dr. Dipl.-Psych. Ivanina Reitenbach



Dr. Dipl.-Psych. Iris Wenck

