Betreuung von Incoming- und Outgoing-Studierenden: Selbstfürsorge in fordernden Arbeitskontexten (45)

19. - 20. November 2026
Tagungsort: WissenschaftsForum Berlin, Markgrafenstraße 37, 10117 Berlin

Programm & Themenübersicht (vorläufig)

Donnerstag, 19. November 2026

10:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**
Ulrike Schumann-Stöckert
Wen-Hsuan Chiang, Internationale DAAD-Akademie

- **Neurobiologische Grundlagen von Stress**
- **Komponenten von Stress**
- **Stressverstärker**
  - *„Sei perfekt"-Verstärker - Leistungsmotiv*
  - *„Sei beliebt"-Verstärker - Anerkennungsmotiv*
  - *„Sei stark"-Verstärker – Autonomiemotiv*
  - *„Sei vorsichtig"-Verstärker - Sicherheitsmotiv*
  - *„Ich kann nicht"-Verstärker – Schonungsmotiv*

11:00 Uhr **Kaffeepause**

11:30 Uhr **Was stresst mich in der Arbeit**
- *Gruppenarbeit in break out Räumen*
- *Präsentation der Ergebnisse im Plenum*

13:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 Uhr **Umgang mit Belastungen**
- *Skills*
- *Praktische Übungen zur Stressreduktion*

15:30 Uhr **Kaffeepause**

16:00 Uhr **Grenzen erkennen, setzen und halten**

17:30 Uhr **Fakultatives Abendessen**

Freitag, 20. November 2026

09:30 Uhr	**Stressmanagement situativ (Vortrag und Übung)** Erlernen von Methoden von: • *Stresserholung* • *Stressabbau und* • *Stressregeneration*
10:30 Uhr	**Kaffeepause**
11:00 Uhr	**Stressmanagement generell** • *meine Stresslandkarte* • *meine Balance zwischen Energie verbrauchen und Energie tanken* • *mein Selbstfürsorgeprojekt*
12:30 Uhr	**Abschluss und Feedbackrunde**
13:00 Uhr	**Ende der Veranstaltung/Abreise**

Referentin:

Ulrike Schumann-Stöckert
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pferdegestützte Psychotherapie, Traumasensible Begleitung

Organisation und Leitung:

Wen-Hsuan Chiang
Referat S23 - Internationale DAAD-Akademie
☏ +49 228 882 - 190, 💻 chiang@daad.de

Alema Ljumanovic-Hück
Leitung Referat S23 - Internationale DAAD-Akademie
☏ +49 228 882 - 707, 💻 info@daad-akademie.de