

## Stress, Resilienz und Entscheidungsfindung im Arbeitsalltag

### Beschreibung

Entscheidungen gehören zum täglichen Arbeitsleben – und gleichzeitig sind sie eine oft unterschätzte Stressquelle. Unter Zeitdruck, Informationsflut und hoher mentaler Belastung arbeitet unser Gehirn anders: Wahrnehmung verengt sich, klare Priorisierung fällt schwer, und wir greifen schneller zu impulsiven oder vermeidenden Entscheidungsstrategien.

In diesem interaktiven Workshop reflektieren die Teilnehmenden, wie Stress ihre Entscheidungsprozesse beeinflusst und welche kognitiven Muster dabei eine Rolle spielen. Sie lernen alltagstaugliche Ansätze kennen, um in anspruchsvollen Situationen ruhiger, klarer und resilenter zu entscheiden. Der Fokus liegt auf mentaler Gesundheit, Selbstführung und praktischen Tools, die sofort in den Arbeitsalltag integrierbar sind.

### Inhalte

- Wie Stress die Entscheidungsfindung beeinflusst
- Kognitive Verzerrungen unter Druck (Tunnelblick, Overthinking, Risikoabschätzung)
- Resiliente Entscheidungsstrategien & Priorisierungstechniken
- Tools für klare Entscheidungen im Arbeitsalltag
- Selbstführung & Umgang mit Informationsüberlastung
- Reflexion typischer eigener Entscheidungssituationen

### Methodik

- Kurze Input-Impulse zu Stress, Resilienz & Entscheidungspsychologie
- Selbstreflexion zu Entscheidungs- und Stressmustern
- Praktische Übungen für Fokus & Entscheidungsstruktur
- Austausch & Erarbeitung individueller Strategien

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 4 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*