

**Zielgruppen:**

Jugendfeuerwehrwarte, Kinder- und Jugendgruppenleitende, Betreuende

Leitung:

Andreas Müller, Patric Grzybek,
Ausbilder der Jugendfeuerwehr
Baden-Württemberg

Termin:

18.04.2026

Dauer:

09:00 – 16:30 Uhr

Ort, Kreis:

Gaienhofen, Landkreis Konstanz

Kosten: 80 €

(inkl. Verpflegung)



Anmeldeschluss:

23.03.2026



Für die JuLeiCa-
Verlängerung



**ONLINE
ANMELDEN**

STRESS PERFORMANCE

WENIGER STRESS, MEHR LEISTUNG

Mehr Klarheit, mehr Energie, mehr Balance zwischen Arbeit, Ehrenamt & Privatleben

Ehrenamt, Beruf, Familie – und dann noch die Jugendfeuerwehr: Wer alles unter einen Hut bringen will, kennt das Gefühl, ständig im Spagat zu sein. Einsätze, Übungen, Sitzungen, Lehrgänge, dazu Arbeit, Partnerschaft, Hobbys und die ständige Erreichbarkeit durch Social-Media – da bleibt das Durchatmen oft auf der Strecke.

Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie man Stress reduziert, die eigene Leistungsfähigkeit stärkt und gleichzeitig Ressourcen für das Ehrenamt und das Privatleben bewahrt. Statt unrealistischer Ratschläge geht es um einfache Techniken, die sofort im Alltag funktionieren.

Inhalte sind u.a.:

- Multitasking-Mythos: Warum weniger oft mehr ist
- Zeitmanagement, welches auch „nebenbei“ funktioniert
- Stress erkennen, bevor er zur Belastung wird
- Selbstorganisation & Mental Health – praktische Tools für den Alltag
- Umgang mit Drucksituationen in Beruf und Ehrenamt
- Selbstfürsorge als Schlüssel für mehr Energie und Motivation

Neben Input und Praxisübungen gibt es Raum für Austausch und persönliche Reflexion – immer mit Blick auf die Realität von Ehrenamtlichen in der Jugendfeuerwehr.

Melde dich jetzt an und finde deinen Weg zu weniger Stress, mehr Klarheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit – damit Ehrenamt, Arbeit und Privatleben nicht zur Belastung, sondern zur Bereicherung werden.