

**Gesundheit dauerhaft pachten, mehr auf
seelische und körperliche Ausgeglichenheit
achten. Und das ganz flott mit Edel und Bott!**



**Gewerkschaft
der Polizei**

Hessen



Datum:

27./28. November 2025

Tag 1: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Seminarinhalte:

Der Besuch von Teil 1 ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung!

Das Seminar knüpft an das letzte Seminar aus 2024 an: Da ging es um Stress und Burnout. Jetzt wollen wir uns weiterentwickeln. Wir werden uns mit Persönlichkeitsmodellen beschäftigen und die Arbeit mit den „inneren Antreibern“ vertiefen. Dazu werden wir in die Persönlichkeitspsychologie eintauchen, denn wir sind eine:r, aber davon ganz viele. Wir werden in Übungen entwickeln, welche Werte für uns wichtig sind und weshalb wir mit unterschiedlichen Personen unterschiedlich gut oder nicht gut zurechtkommen.

Zusammen erforschen wir das Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnareale, um dem Stress auf die Spur zu kommen. Wir begeben uns auf die Bühne des Lebens, um die Protagonisten unserer Stressreaktionen aufzuspüren. Wer sind unserer „inneren Antreiber“, die uns immer wieder in die Stressfalle tappen lassen? Was sind Glaubenssätze und weshalb beschreiben sie unser Lebensskript?

Wer ihn schon gemacht hat: Bitte den Antreibertest mitbringen!!

Gesund und fit alt werden

Wissenswertes rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit Dr. Klaus Edel werden wir das Herzinfarkt-Risiko bestimmen und er wird mit den Teilnehmern ausführlich die Risikofaktoren erörtern (hier können die TN auch selbst ihre Blutfett- und Blutdruckwerte mitbringen und besprechen) mit praktischen Übungen. Die TN dürfen sich den Blutdruck messen und lernen, mit ihren Blutwerten aktiv zu arbeiten und die Werte „lesen lernen“ zu können.

Übung: Interaktive Sprechstunde; die Teilnehmer nehmen an einer virtuellen Sprechstunde teil und können ihre Anliegen mit dem anwesenden Arzt besprechen; Simulation von Krankheitsbildern, um so ein Gespür für eigene körperliche Befindlichkeiten entwickeln zu können.

Der Körperarbeit wird auch in diesem Seminar wieder ein großer Zeitanteil gewidmet. Wir werden präventive Körperarbeit mit Gymnastik machen und werden wieder eine Yogastunde erleben.

Referenten:

Dr. rer. pol. Jutta Bott war viele Jahre als Führungskraft in öffentlichen Organisationen tätig, ist Master of Public Administration und promovierte im Bereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Nebenberuflich bildete sie sich in der Sporttherapie und als Yogalehrerin weiter und ließ sich zum systemischen Coach mit Zertifizierung durch das Institut für angewandte Psychologie in Köln ausbilden. Sie ist Mimiktrainerin und hat ihre eigene Coaching-Praxis in Kassel (Mehr erfahren unter www.jutta-bott.de). Sie ist Lehrbeauftragte an der Hessischen Hochschule für öffentliches Management und Sicherheit und arbeitet für ein privates Bildungsinstitut sowie als Referentin für die BKK-Akademie in Rotenburg/ Fulda.

Dr. med. Klaus Edel ist Internist, Kardiologe, Diabetologe, Hypertensiologe DHL, Sportmediziner und Notfallmediziner. Er ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen e.V. sowie Landessportarzt im Präventions- und Rehabilitationssport in Hessen. Er ist Ärztlicher Direktor für die kardiologische Rehabilitation am Herz- und Kreislaufzentrum in Rotenburg/ Fulda.