

Brückenbau in die zivile Welt

Seminarvorschläge für Ihren BFD

von ehemaligen Offizieren gehalten

Als ehemalige Soldaten mit insgesamt über 24 Jahren Dienst Erfahrung (heute Oberstleutnant d.R. und Oberleutnant d.R.) kennen wir die Herausforderungen beim Übergang ins Zivilleben – und die wertvolle Unterstützung, die der Berufsförderungsdienst in dieser Phase bietet.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen potenzielle Bedarfe für Ihr Bundesland sondieren und Ihnen einige Seminarideen vorstellen, deren Kompetenzprofil wir abdecken. Wir freuen uns auf den weiteren Austausch!



Steffen Raebricht

- Offizier der Fallschirmjägertruppe (2004-2015)
- Bildungs-/Erziehungswissenschaftler (M.A.) (2008-2012)
- Kommunikationstrainer und Führungskräfte-Coach (Seit 2015)
- Agiler Coach (Seit 2022)
- www.steffenraebricht.de



Sebastian Kaiser

- Offizier der Logistiktruppe (2005-2017)
- International Management/Personalführung (M.Sc.) (2008-2012)
- Sportwissenschaften/ Schwerpunkt Prävention und Sportpsychologie (B.Sc.) (2015-2019)
- Seit 2018 Dozent (IHK-Prüfung, Berufsausbildung, BGM, BEM)
- Oberstleutnant d.R. Amt für Heeresentwicklung
- www.kaiserberatung.de

Unsere Seminarvorschläge für Sie zur Ausschreibung

Kommunikation

[Effizient, überzeugend, karrierefähig: Kommunikation für zivile Berufe \(Unsere Empfehlung\)](#)

[Kommunikationstraining - Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern](#)

[Rhetorik- & Kommunikationstraining: Souverän Sprechen, überzeugend Auftreten \(mit Präsentationstraining\)](#)

Gesundheit & Resilienz

[Stressmanagement für Mitarbeitende und Führungskräfte: Resilienz stärken und Stress bewältigen](#)

[Gesundes Führen für Führungskräfte: Nachhaltig gut führen und dabei die Mitarbeitergesundheit stärken](#)

[Grundlagen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement \(Gesundheitsförderung, Eingliederungsmanagement, Gefährdungsbeurteilungen\): Krankenstände nachhaltig reduzieren und Prävention stärken \(Empfehlung\)](#)

Berufliche Leistungssteigerung

[Zeit- & Selbstmanagement: Effizienz steigern, Prioritäten setzen, Stress reduzieren, Ziele erreichen](#)

[Systemisches Coaching Kompaktcurriculum – Coachingkompetenzen für Selbststeuerung & Mitarbeitendenbegleitung](#)

Professionalisierung: Sport

[Fitnesstrainer B-Lizenz – Fundament für professionelle Fitnesstrainer](#)

[Personal Trainer B-Lizenz – Als Personal Trainer erfolgreich durchstarten](#)

Selbstständigkeit & Finanzen

[Finanzielle Grundbildung – Persönliche Finanzen verstehen & verantwortungsvoll planen](#)

[Der Weg in die Selbstständigkeit – Von der Idee zum Konzept zur Umsetzung](#)

Digitale Kompetenzen

[Grundlagen der Webseitengestaltung & Online-Marketing \(Eigene Website am Lehrgangsende\) \(Empfehlung\)](#)

[KI: Anwendung und Umgang mit Künstlicher Intelligenz \(KI\) – Chancen, Tools und berufliche Anwendung](#)

[Online-Marketing-Grundlagen für den Berufseinstieg oder Vermarktung eigener Geschäftsideen](#)

Kommunikation

Kommunikation ist eine der zentralen Schlüsselkompetenzen für den erfolgreichen Übergang vom militärischen in das zivile Berufsleben. Sie bildet die Grundlage für jedes Miteinander – ob im Team, im Kundengespräch oder in der Führung von Mitarbeitenden. Während im militärischen Umfeld klare Befehlsketten, präzise Anweisungen und eindeutige Strukturen dominieren, ist Kommunikation im zivilen Arbeitsalltag oft offener, vielfältiger und stärker auf Kooperation ausgerichtet. Es gilt, Meinungen zu verhandeln, Kompromisse zu finden und mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Hierarchien umzugehen.

Unsere Seminare im Bereich Kommunikation helfen Soldatinnen und Soldaten dabei, diese Unterschiede zu verstehen und neue kommunikative Strategien zu entwickeln. Teilnehmende lernen, wie sie Gespräche zielorientiert führen, schwierige Situationen souverän meistern und in Besprechungen oder Bewerbungsgesprächen sicher auftreten können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Entwicklung von Empathie und aktiver Zuhörkompetenz – Fähigkeiten, die im zivilen Arbeitsumfeld wesentlich sind, um Vertrauen aufzubauen und Missverständnisse zu vermeiden.

Darüber hinaus vermitteln unsere Trainings, wie nonverbale Signale, Körpersprache und Stimme gezielt eingesetzt werden können, um Überzeugungskraft und Authentizität auszustrahlen. In Präsentationsübungen und Rollenspielen werden reale Situationen erprobt, um Sicherheit und Routine im Auftritt zu gewinnen. Auch die Fähigkeit, konstruktives Feedback zu geben und anzunehmen, wird trainiert – ein wichtiger Bestandteil moderner Team- und Projektarbeit.

Ziel ist es, Teilnehmende zu befähigen, kommunikative Situationen bewusst zu gestalten und in jeder Umgebung souverän zu agieren. Wer überzeugend sprechen, aufmerksam zuhören und Konflikte lösungsorientiert ansprechen kann, verfügt über eine der wichtigsten Grundlagen für beruflichen Erfolg – unabhängig von Branche oder Position.

Effizient, überzeugend, karrierefähig: Kommunikation für zivile Berufe (Unsere Empfehlung)

(Bereits ausgeschrieben und durchgeführt vom BFD-Magdeburg)

Zielgruppe	Alle Soldatinnen und Soldaten (SaZ, FWDL), die kurz vor dem Dienstzeitende stehen und ihre militärische Kommunikation in zivile und karrierefördernde Kompetenzen umwandeln möchten. Besonders geeignet für den Übergang in Kundenkontakt, Vertrieb, Projektmanagement oder Führungsrollen.
Ziel	Verständnis der entscheidenden Feinheiten zwischen der zivilen und militärischen Kultur für beruflichen Erfolg. Die Teilnehmenden beherrschen effiziente, klare und überzeugende Kommunikationsformen, die in der zivilen Wirtschaft erwartet werden. Sie sind in der Lage, ihre militärisch erworbenen Kompetenzen karrierefördernd zu präsentieren (Pitching) und Konfliktgespräche konstruktiv zu führen.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiger Intensiv-Workshop. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Analyse der militärischen vs. zivilen Kommunikation (Hierarchie, Tonalität, Direktheit). 2. Mächtige Kommunikationstools, um dein Gegenüber besser zu einzuschätzen und konstruktiv auf Augenhöhe zu überzeugen. 3. Kompetenzprofil erstellen: Militärische Erfahrungen in zivile Kompetenzen übersetzen 4. Erfolgreiche Gesprächsführung (Bewerbungsprozess, Meeting-Kultur, Konflikt- und Feedbackgespräche). 5. Wirkung und Körpersprache: Nonverbale Kommunikation und professionelles Auftreten. 6. Schriftliche Kommunikation (E-Mail-Etikette, Berichtsstruktur).
Methoden	Praxisorientierter Workshop: Viele Rollenspiele und ggf. Video-Feedback (z.B. Bewerbungsgespräche, Kundenpräsentationen), Einzel- und Partnerübungen zur Reflexion des eigenen Kommunikationsstils, Simulation von Konflikt- und Bewerbungsgesprächen.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten zusammen. Durch ihre eigene Erfahrung im erfolgreichen Übergang vom militärischen in den zivilen

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Kommunikationstraining - Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

(Bereits ausgeschrieben vom BFD-Wilhelmshaven)

Zielgruppe	Alle Soldatinnen und Soldaten (SaZ, FWDL), insbesondere jene in Führungs- oder Schlüsselpositionen sowie zukünftige Mitarbeitende im Kundenkontakt, Projektmanagement oder in der Konfliktlösung.
Ziel	Die Teilnehmenden lernen, schwierige Gesprächssituationen souverän zu meistern. Sie können die Motive des Gegenübers einschätzen, auf emotionale Angriffe deeskalierend reagieren und konstruktive Lösungen auch unter hohem Druck herbeiführen, um die eigene Handlungsfähigkeit zu wahren.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiges Intensivtraining. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Kurzgrundlagen verbaler und nonverbaler Kommunikation im zivilen Bereich 2. Die soldatisch-zivile Kommunikationsdiskrepanz 3. Emotionale Selbstregulation in Stresssituationen 4. Verhaltensmuster erkennen von schwierigen Gesprächstypen 5. Aufbau, Struktur und Phasen schwieriger Gespräche 6. Aktives Zuhören und Empathie 7. Konfrontationstechniken
Methoden	Intensiver Praxis-Workshop mit Fokus auf die Anwendung: Zahlreiche Rollenspiele (z.B. Kundenreklamation, Personalgespräch, Feedbackgespräche, Gespräche zwischen unterschiedlichen Hierarchien), Arbeit mit Fällen aus dem Teilnehmerkreis und Erlernen spezifischer Phrasen zur Deeskalation.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten zusammen, die in ihrer militärischen Laufbahn vielfältige und teils extrem belastende Gesprächssituationen (auch in Einsätzen) bewältigt haben. Sie vermitteln praxiserprobte Strategien für Situationen mit hohem emotionalen oder hierarchischen Konfliktpotenzial.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Rhetorik- & Kommunikationstraining: Souverän Sprechen, überzeugend Auftreten (mit Präsentationstraining)

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten, die sich auf Bewerbungsgespräche, Präsentationen oder den zivilen Berufsalltag mit Kommunikationsanforderungen (Führung, Kundenkontakt, Teamarbeit) vorbereiten möchten.
Ziel	Die Teilnehmenden lernen, sicher, authentisch und überzeugend aufzutreten – in Gesprächen, Meetings und Präsentationen. Sie verbessern Rhetorik, Körpersprache, Ausdruck und Präsenz.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiges Intensivseminar (9:00–17:00 Uhr).
Inhalte	1. Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation 2. Körpersprache, Stimme, Haltung und Wirkung 3. Rhetorische Struktur und Argumentationslogiken 4. Selbstbewusstes Präsentieren und freies Sprechen 5. Umgang mit Lampenfieber, Nervosität und Stress 6. Schlagfertigkeit und spontane Reaktionen 7. Storytelling und Dramaturgie in Vorträgen 8. Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und Publikumsfragen und Störern 9. Praktische Präsentationen mit Feedback und Videoanalyse
Methoden	Intensives Training mit Videoanalysen, Rollenspielen, Improvisationsübungen, Auftrittsreflexion, Partnerfeedback, Stimmanalyse und individueller Coachingbegleitung. Ergänzt durch Mini-Präsentationen mit gezieltem Trainer-Feedback.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten zusammen, die bereits seit über 10 Jahren zivile Berufserfahrung in Kommunikation, Personalmanagement und Führung haben. Durch ihre Erfahrung in der freien Wirtschaft gewährleisten sie eine praxisnahe Vermittlung der Inhalte mit Fokus auf die Übertragbarkeit militärischer Umgangsformen auf zivile Arbeitsfelder.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Gesundheit & Resilienz

Gesundheit und psychische Widerstandskraft sind Grundpfeiler eines erfolgreichen Berufs- und Privatlebens. Gerade beim Übergang aus der Bundeswehr in das zivile Berufsleben erleben viele Soldatinnen und Soldaten tiefgreifende Veränderungen: neue Arbeitsstrukturen, ein anderer Lebensrhythmus, ungewohnte Rollen und Verantwortlichkeiten. Diese Umbruchsphase kann Unsicherheit, Stress und körperliche oder seelische Belastungen mit sich bringen.

Unsere Seminare zu Gesundheit und Resilienz setzen genau hier an. Sie zeigen praxisnah, wie man eigene Energiequellen stärkt, mit Drucksituationen umgeht und langfristig leistungsfähig bleibt. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung: Teilnehmende lernen, Stressauslöser zu erkennen, mit Emotionen bewusst umzugehen und Erholungsphasen aktiv zu gestalten.

Darüber hinaus werden konkrete Methoden zur Stressbewältigung, Entspannung und Regeneration vermittelt – von Achtsamkeitstechniken über Atemübungen bis hin zu Bewegungs- und Pausenstrategien. In den Seminaren zu „Gesundem Führen“ wird außerdem gezeigt, wie Führungskräfte eine gesunde Arbeitskultur schaffen und Mitarbeitende motivieren können, ohne sich selbst zu überlasten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Hier lernen Teilnehmende, wie Organisationen Gesundheitsförderung systematisch aufbauen können – ein wertvolles Wissen für alle, die später Führungs-, Personal- oder Managementaufgaben übernehmen.

Der Nutzen dieser Themen ist doppelt: Zum einen profitieren die Teilnehmenden persönlich durch mehr Ausgeglichenheit, Konzentration und Belastbarkeit. Zum anderen lernen sie, Gesundheit als Führungs- und Organisationsaufgabe zu verstehen – und tragen dieses Wissen in ihre zukünftigen beruflichen Rollen hinein. So entsteht nachhaltige Leistungsfähigkeit auf individueller und betrieblicher Ebene.

Stressmanagement für Mitarbeitende und Führungskräfte: Resilienz stärken und Stress bewältigen

Zielgruppe	Alle Soldatinnen und Soldaten (SaZ, FWDL), die ihre persönliche Belastbarkeit erhöhen und Stressoren im Arbeits- und Privatleben besser handhaben möchten. Keine Vorkenntnisse nötig.
Ziel	Resilienz stärken und Stress bewältigen in herausfordernden Situationen und im anspruchsvollen Arbeitsalltag.
Dauer & Zeitmodell	2-tägiges Intensivseminar. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Grundlagen von Stress (Ursachen, Symptome). 2. Persönliche Stressanalyse. 3. Resilienzfaktoren und deren Stärkung. 4. Strategien zur kurzfristigen Stressbewältigung (Atemtechniken, Entspannung). 5. Zeit- und Selbstmanagement als Prävention. 6. Work-Life-Balance. Für Führungskräfte: Umgang mit Stress im Team, Führen unter Druck, Resilienz im Team fördern.
Methoden	Praxisorientierter Workshop-Charakter: Theoretischer Input, Einzel- und Gruppenübungen, Rollenspiele: (Personalgespräch, Bewerbungsgespräch, Konfliktgespräche, Vortragssituationen, Arbeiten unter Druck) Selbstreflexion, Diskussion von Fallbeispielen, ggf. kleine Meditations-/Entspannungsübungen. Gestaltung der Rollenspiele am (zukünftigen) Background der Teilnehmenden.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldaten zusammen. Durch ihre eigene militärische Erfahrung gewährleisten sie eine zielgruppengerechte und authentische Vermittlung der Inhalte.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Gesundes Führen für Führungskräfte: Nachhaltig gut führen und dabei die Mitarbeitergesundheit stärken

Zielgruppe	Führungskräfte (Offiziere, Unteroffiziere), die die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden als Führungsaufgabe verstehen und ihren eigenen Führungsstil reflektieren möchten.
Ziel	Führungskräfte befähigen, gesundheitsförderndes Verhalten vorzuleben, die Belastbarkeit der Mitarbeitenden zu erkennen und zu stärken sowie eine gesunde Arbeitsatmosphäre zu schaffen, um die Leistungsfähigkeit und Bindung im Team nachhaltig zu sichern.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiges Intensivseminar. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Grundlagen des Gesundheitsmanagements im Team (psychische und physische Gesundheit). 2. Führungsstil und Stress: Wie der eigene Stil Gesundheit beeinflusst. 3. Erkennen von Belastungsanzeichen und Führen von Gesprächen zur Belastungsprävention. 4. Resilienzförderung im Team und Umgang mit Konflikten. 5. Work-Life-Balance und Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen (z.B. flexible Arbeitsmodelle, Pausenmanagement). 6. Gesundes Führen in der Praxis: Methoden und Techniken
Methoden	Praxisorientierter Workshop-Charakter: Theoretischer Input, Konfliktsimulationen und Feedback-Gesprächsübungen (Rollenspiele), Führungsstil-Reflexion mittels Tools, Diskussion von Best Practices, Erstellung eines persönlichen Führungs-Aktionsplans.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit intensiver Führungserfahrung zusammen. Durch ihre eigene militärische Erfahrung in herausfordernden Umfeldern sowie umfassende Führungserfahrung im zivilen Kontext gewährleisten sie eine zielgruppengerechte und authentische Vermittlung der Inhalte.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Grundlagen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Gesundheitsförderung, Eingliederungsmanagement, Gefährdungsbeurteilungen): Krankenstände nachhaltig reduzieren und Prävention stärken (Empfehlung)

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte des Personalwesens (z.B. Personalfeldweibel), zukünftige BGM-Beauftragte in zivilen Unternehmen, sowie Soldatinnen und Soldaten, die sich für eine berufliche Zukunft im Gesundheitswesen, HR oder der Organisationsentwicklung qualifizieren möchten. Keine spezifischen Vorkenntnisse notwendig.
Ziel	Die Teilnehmenden erwerben ein fundiertes Grundwissen über die Säulen des BGM (→ Gesundheitsförderung, Eingliederungsmanagement, Organisationsentwicklung) und sind in der Lage, Gesundheitsprozesse in Organisationen zu verstehen, zu implementieren und Krankenstände nachhaltig zu senken.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiger Kompaktlehrgang. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Definition und Nutzen des BGM (rechtliche Grundlagen, Wirtschaftlichkeit, strategischer Aufbau und Implementierung, Nutzung der richtigen Kennzahlen/ KPI). 2. Betriebliche Gesundheitsförderung (Verhältnis- und Verhaltensprävention). 3. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM): Rechtliche Rahmenbedingungen und Prozessschritte, optimale Wiedereingliederung von langfristig Erkrankten Mitarbeitenden. 4. Psychische Gefährdungsbeurteilung (GBU Psyche): rechtssichere Durchführung, Dokumentation und Ableitung von Maßnahmen. 5. Organisationsentwicklung im Kontext von Gesundheit (gesunde Führung, Unternehmenskultur).
Methoden	Intensiver theoretischer Input, Fallstudienanalyse von BGM-Einführungsprozessen, Erarbeitung von Muster-BEM-Verfahren, Checklisten für die PGB, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit zur Konzeption eines Mini-BGM-Projekts, Rollenspiele
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Berufserfahrung im Gesundheits- und Personalmanagement zusammen. Durch ihre Erfahrung in strukturierten Organisationen gewährleisten sie eine praxisnahe Vermittlung der Inhalte mit Fokus auf die Übertragbarkeit militärischer Organisationsstrukturen in die zivile Wirtschaft.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Berufliche Leistungssteigerung

Der Übergang in das zivile Berufsleben erfordert von ausscheidenden Soldatinnen und Soldaten neue Formen der Eigenverantwortung, Selbstorganisation und Motivation. Strukturen, die in der Bundeswehr vorgegeben waren, müssen nun eigenständig geschaffen werden. Viele erleben diesen Schritt als Herausforderung – gleichzeitig bietet er die Chance, neue Arbeitsweisen und persönliche Stärken zu entdecken.

Unsere Seminare zur beruflichen Leistungssteigerung sind darauf ausgelegt, diesen Veränderungsprozess gezielt zu unterstützen. Im Seminar „Zeit- und Selbstmanagement“ erlernen Teilnehmende Strategien, um ihre Aufgaben zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Energie ressourcenschonend einzusetzen. Sie entwickeln persönliche Arbeitsmethoden, die sich an den individuellen Alltag im zivilen Beruf anpassen lassen. Ziel ist nicht nur, effizienter zu arbeiten, sondern auch die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Das „Systemische Coaching Kompaktcurriculum“ erweitert diese Perspektive. Hier werden Coaching- und Selbstreflexionskompetenzen vermittelt, die helfen, Herausforderungen lösungsorientiert zu bewältigen. Teilnehmende lernen, Fragen zu stellen, statt vorschnell Antworten zu geben, und entwickeln so eine Haltung, die Selbstführung, Teamarbeit und Führungskompetenz stärkt.

Diese Seminare fördern die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, sich selbst realistisch einzuschätzen und Entscheidungen bewusst zu treffen. Sie sind damit eine wertvolle Vorbereitung auf jede berufliche Tätigkeit, in der Selbstständigkeit, Anpassungsfähigkeit und Kommunikationsstärke gefragt sind.

Wer lernt, seine Ressourcen gezielt einzusetzen und seine Ziele mit Klarheit und Struktur zu verfolgen, schafft die Grundlage für langfristigen beruflichen Erfolg – unabhängig davon, ob im Angestelltenverhältnis oder in selbstständiger Tätigkeit.

Zeit- & Selbstmanagement: Effizienz steigern, Prioritäten setzen, Stress reduzieren, Ziele erreichen

Zielgruppe	Alle Soldatinnen und Soldaten (SaZ, FWDL), insbesondere jene mit hohem Organisations- und Umstellungsbedarf beim Wechsel in zivile Strukturen.
Ziel	Die Teilnehmenden lernen, ihre Zeit gezielt zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Belastung souverän zu managen.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiges Seminar, jeweils 9:00–17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Grundlagen des Zeit- & Selbstmanagements 2. Analyse von Zeitfressern 3. Zieldefinition & Priorisierung 4. Planungstools, Struktur & Strategie 5. Fokus, Flow & Timeboxing 6. Routinen & Timeboxing 7. Work-Life-Balance & Stressreduktion 8. Leseturbo 9. Top Tricks für mehr Energie
Methoden	Praxisworkshop mit Übungen, Gruppenarbeit, Reflexion, Simulationen typischer Alltagssituationen
Alleinstellungsmerkmal	Trainer mit militärischem Hintergrund und Erfahrung im zivilen Coaching - in Kooperation mit studienstrategie.de – praxisnaher Übergang von Dienstzeit zu Beruf.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Systemisches Coaching Kompaktkurriculum – Coachingkompetenzen für Selbststeuerung & Mitarbeitendenbegleitung

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten mit Interesse an Beratung, Führung, Personalentwicklung oder Persönlichkeitsarbeit.
Ziel	Erwerb grundlegender systemischer Coaching-Kompetenzen zur Selbstführung und Begleitung anderer in Entwicklungsprozessen. Fokus auf Haltung, Kommunikation und Problemlösungen im Alltag.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiger Kompaktlehrgang. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Systemische Grundhaltungen und Kommunikationsmodelle 2. Coachingprozess: Aufbau, Struktur, Verlauf und Zielklärung 3. Systemische Fragetechniken und Hypothesenbildung 4. Arbeit mit Ressourcen, Werten und Glaubenssätzen 5. Perspektivwechsel und zirkuläres Fragen 6. Umgang mit Konflikten und Widerständen 7. Reflexion eigener Haltung und Rollenverständnis 8. Ethik und Grenzen im Coachingprozess 9. Praxiseinheiten: Live-Coachings und kollegiale Beratung
Methoden	Kombination aus Input, Live-Demonstrationen, Kleingruppenarbeit, Selbstcoaching, Peer-Coaching, kollegialer Beratung, Reflexion und Supervision. Ergänzend: Arbeit mit Fallbeispielen aus dem Teilnehmendenkreis.
Alleinstellungsmerkmal	Trainer:innen mit militärischem Erfahrungshintergrund und systemischer Lehrberechtigung; Praxisnähe für den Transfer in Führung und Beratung.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Professionalisierung: Sport

Sport und Bewegung sind für viele Soldatinnen und Soldaten fester Bestandteil des Alltags. Die während der Dienstzeit erworbene Disziplin, Belastbarkeit und Teamorientierung bilden eine hervorragende Basis für eine Karriere im Fitness- und Gesundheitsbereich. Unsere Seminare zur Professionalisierung im Sport greifen diese Stärken auf und ergänzen sie um das fachliche Wissen und die pädagogischen Kompetenzen, die für eine erfolgreiche Tätigkeit im zivilen Sport- und Gesundheitswesen notwendig sind.

Mit der Fitnesstrainer B-Lizenz erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse in Anatomie, Trainingslehre, Ernährung und Trainingsplanung. Sie lernen, Trainingsprozesse sicher zu gestalten und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Ergänzend vermittelt die Personal Trainer B-Lizenz die Fähigkeit, Kundinnen und Kunden persönlich zu coachen, Motivation zu fördern und maßgeschneiderte Trainingsprogramme zu entwickeln.

Die Seminare sind praxisnah aufgebaut und beinhalten viele Übungseinheiten, Fallbeispiele und Simulationen realer Trainingssituationen. Neben der fachlichen Kompetenz wird großer Wert auf kommunikative und zwischenmenschliche Fähigkeiten gelegt – denn erfolgreiche Trainer:innen sind nicht nur Expert:innen im Sport, sondern auch Motivator:innen, Zuhörer:innen und Vorbilder.

Darüber hinaus wird auf Aspekte wie Selbstvermarktung, rechtliche Grundlagen und betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse eingegangen, um den Einstieg in den Beruf oder die Selbstständigkeit zu erleichtern.

Diese Qualifikationen eröffnen vielfältige Perspektiven: von der Arbeit in Fitnessstudios über Präventionsprogramme in Unternehmen bis hin zu individuellen Coachings. Sie bieten ausscheidenden Soldatinnen und Soldaten eine attraktive Möglichkeit, ihre Leidenschaft für Bewegung in eine berufliche Zukunft mit Sinn und Stabilität zu überführen.

Fitnesstrainer B-Lizenz – Fundament für professionelle Fitnesstrainer

Zielgruppe	Sportaffine Soldatinnen und Soldaten, die sich für Fitness, Gesundheit und Bewegung interessieren und nach der Dienstzeit im Fitnessstudio, in der Prävention oder im Rehasport arbeiten möchten.
Ziel	Die Teilnehmenden erwerben umfassende Kenntnisse in Anatomie, Trainingslehre, Trainingsplanung, Ernährung und Kundenbetreuung. Sie werden auf die Tätigkeit als Fitnesstrainer:in vorbereitet und entwickeln die Fähigkeit, Trainingsprozesse kompetent zu begleiten. Gleichzeitige Einführung für den Start in die professionelle Praxis.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiger Kompaktlehrgang. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Anatomie, Physiologie und Bewegungsapparat im Detail 2. Trainingslehre: Aufbau, Steuerung und Dokumentation von Trainingsprozessen 3. Ernährungsphysiologie und Grundlagen gesunder Ernährung 4. Gerätekunde und sicherheitsrelevante Aspekte 5. Motivationstechniken und Kommunikation mit Mitgliedern 6. Betreuung von Anfänger:innen, Fortgeschrittenen und Reha-Klient:innen 7. Trainingsplanung für Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining 8. Didaktik und Vermittlungskompetenz im Trainingsprozess 9. Prüfungsvorbereitung mit Theorie- und Praxisteil 10. Wege zum professionellen Fitnesstrainer
Methoden	Theorieunterricht mit Demonstrationen, Praxiseinheiten an Geräten, Kleingruppenarbeit, Fallstudien, Videoanalysen, Selbstreflexion und Feedbackrunden. Ergänzt durch Trainingsbeobachtungen und Diskussion aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Berufserfahrung im Sport- und Fitnessbereich zusammen. Umfassende Erfahrung aus der Praxis mit dem Fokus auf nachhaltigen Trainingskonzepten und individueller Gesundheitsförderung.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Personal Trainer B-Lizenz – Als Personal Trainer erfolgreich durchstarten

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten mit sportlicher Erfahrung oder abgeschlossener Fitnesstrainer B-Lizenz, die sich für individuelle Trainingsbegleitung und Coaching interessieren.
Ziel	Die Teilnehmenden lernen, Personal-Training professionell zu planen, umzusetzen und erfolgreich zu vermarkten. Sie erwerben fundierte Kenntnisse im Bereich funktionelles Training, Motivation, Kommunikation und Selbstvermarktung.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiger Kompaktlehrgang. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Grundlagen und Philosophie des Personal Trainings 2. Analyse von Kundenbedürfnissen, Zielen und Leistungsständen 3. Erstellung individualisierter Trainings- und Ernährungspläne 4. Functional Training, Core-Training und Mobility 5. Coachingtechniken und Gesprächsführung im Einzeltraining 6. Kundenbindung und Motivation über längere Trainingszeiträume 7. Selbstständigkeit, Positionierung und Marketingstrategie 8. Netzwerken, Branding und Online-Auftritt 9. Rechtliche, steuerliche und organisatorische Aspekte der Selbstständigkeit 10. Fallstudien und Praxiscoaching mit echten Kundenszenarien
Methoden	Praxisorientierte Ausbildung mit realitätsnahen Kundensimulationen, Videoanalysen, Fallbeispielen, Gruppencoaching, Eigenreflexion und Peer-Feedback. Kombination aus Theorie, Praxis und individueller Trainerentwicklung.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Berufserfahrung im Sport- und Fitnessbereich zusammen. Umfassende Erfahrung aus der Praxis mit dem Fokus auf nachhaltigen Trainingskonzepten und individueller Gesundheitsförderung. Außerdem ist umfassende Erfahrung in der Selbstständigkeit als Personal Trainer und Fitness-Unternehmertum vorhanden.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Selbstständigkeit & Finanzen

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist für viele ausscheidende Soldatinnen und Soldaten ein attraktiver Weg, ihre Fähigkeiten eigenverantwortlich einzusetzen und eigene Projekte zu verwirklichen. Gleichzeitig erfordert dieser Weg wirtschaftliches Wissen, Planungssicherheit und strategisches Denken.

Unsere Seminare im Bereich Selbstständigkeit und Finanzen bereiten praxisorientiert auf diese Herausforderungen vor. Im Seminar „Der Weg in die Selbstständigkeit“ entwickeln Teilnehmende aus ihren Ideen ein tragfähiges Geschäftskonzept. Sie lernen, Marktpotenziale zu erkennen, Zielgruppen zu definieren und ein Geschäftsmodell aufzubauen, das zur eigenen Persönlichkeit und Lebenssituation passt. Themen wie Marketing, Finanzierung und rechtliche Grundlagen werden Schritt für Schritt erarbeitet. Am Ende steht ein individueller Businessplan, der als Grundlage für den Start in die Selbstständigkeit dient.

Parallel dazu vermittelt das Seminar „Finanzielle Grundbildung“ das notwendige Wissen, um persönliche und unternehmerische Finanzen sicher zu planen. Teilnehmende lernen, Einnahmen und Ausgaben zu strukturieren, Rücklagen zu bilden und nachhaltige Investitionsentscheidungen zu treffen.

Diese Themen fördern finanzielle Eigenständigkeit, unternehmerisches Denken und langfristige Planungskompetenz – Fähigkeiten, die nicht nur Gründer:innen, sondern allen Berufstätigen zugutekommen.

Der Übergang aus dem militärischen Dienst in die zivile Berufswelt bringt finanzielle, organisatorische und persönliche Veränderungen mit sich. Unsere Seminare helfen, diese Phase aktiv zu gestalten – mit Klarheit, Weitsicht und dem Mut, Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen.

Finanzielle Grundbildung – Persönliche Finanzen verstehen & verantwortungsvoll planen

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten, die ihre finanzielle Zukunft eigenständig planen möchten, ob im zivilen Beruf oder der Selbstständigkeit.
Ziel	Die Teilnehmenden erwerben fundierte Grundlagen zu Finanzplanung, Absicherung, Investments und Vermögensaufbau. Sie können finanzielle Entscheidungen selbstständig treffen.
Dauer & Zeitmodell	2-tägiges Seminar (9:00–17:00 Uhr).
Inhalte	1. Grundlagen privater Finanzplanung & Finanzkonzepte (3-Töpfe-Modell) 2. Grundlagen erweiterter Finanzplanung (FIRE, CostFIRE) 3. Einnahmen, Ausgaben, Budgetierung 4. Versicherungen, Altersvorsorge und Notgroschen 5. Schuldenprävention und Liquiditätsmanagement 6. Spar- und Investmentstrategien und Assetklassen (ETFs, Fonds, Immobilien) 7. Steuerliche Grundlagen und Vorsorgeplanung 8. Finanzielle Zielsetzung und Lebensplanung
Methoden	Interaktive Inputs, Fallbeispiele, Planspiele, individuelle Finanzanalysen, Gruppenarbeit und Simulationen realer Finanzsituationen. Nutzung praxisnaher Tools zur Budgetplanung.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Berufserfahrung im Bereich Finanzen/ Investment zusammen (unter anderem Masterarbeit im Kapitalmarktrecht sowie Schwerpunkt Finanzierung/ Investition im Studium). Durch ihre Erfahrung in strukturierten Organisationen gewährleisten sie eine praxisnahe Vermittlung der Inhalte mit Fokus auf die Übertragbarkeit militärischer Organisationsstrukturen in die zivile Wirtschaft.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Der Weg in die Selbstständigkeit – Von der Idee zum Konzept zur Umsetzung

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten mit Absicht zur Selbstständigkeit, konkreter Geschäftsidee oder Interesse an unternehmerischer Tätigkeit.
Ziel	Die Teilnehmenden entwickeln ein tragfähiges Geschäftskonzept, lernen die wichtigsten betriebswirtschaftlichen Grundlagen und bereiten den Schritt in die Selbstständigkeit praxisorientiert vor.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiges Intensivseminar (9:00–17:00 Uhr).
Inhalte	1. Ideenfindung, Vision und Business Model Canvas 2. Marktanalyse und Zielgruppenbestimmung 3. Positionierung und Alleinstellungsmerkmal 4. Marketingstrategie (Branding, Design, Online-/Offline-Präsenz) 5. Finanzplanung: Fördermittel, Fundraising, Kredite, Seedinvestment, Bootstrapping 6. Rechtliche und steuerliche Grundlagen 7. Erstellung eines vollständigen Businessplans 8. Präsentation der Geschäftsidee mit Feedback 9. MVP und Proof of Concept 10. Unternehmerische Haltung
Methoden	Kombination aus Theorie, Gruppenarbeit, individueller Konzeptentwicklung, Fallstudien und Coaching-Einheiten. Arbeit mit realen Geschäftsideen, Best-Practice-Beispielen und Feedbackrunden.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Gründungserfahrung zusammen.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Digitale Kompetenzen

Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt rasant – und eröffnet gleichzeitig neue Chancen. Kaum ein Berufsfeld kommt heute ohne digitale Prozesse, Kommunikationstools oder künstliche Intelligenz aus. Für ausscheidende Soldatinnen und Soldaten ist der souveräne Umgang mit digitalen Technologien ein entscheidender Faktor für erfolgreiche berufliche Integration.

Unsere Seminare im Themenbereich Digitale Kompetenzen bieten einen praxisorientierten Einstieg in zentrale digitale Zukunftsthemen. Im Seminar „Grundlagen der Webseitengestaltung und des Online-Marketings“ lernen Teilnehmende, eine eigene Website zu planen, zu gestalten und zu veröffentlichen – ein wichtiger Schritt für alle, die sich selbstständig machen oder ihre berufliche Online-Präsenz aufbauen möchten. Ergänzend vermittelt das Seminar „Online-Marketing-Grundlagen“, wie man digitale Medien gezielt für Werbung, Kommunikation und Kundengewinnung nutzt.

Besonders aktuell ist das Seminar „Einstieg in den Umgang mit Künstlicher Intelligenz“, das den sicheren, reflektierten und produktiven Umgang mit modernen KI-Tools vermittelt. Teilnehmende lernen, Anwendungen wie ChatGPT, Bildgeneratoren oder Automatisierungstools sinnvoll einzusetzen und deren Ergebnisse kritisch zu bewerten.

Alle Seminare sind praxisnah aufgebaut und ermöglichen direkte Anwendung des Gelernten. Ziel ist es, Hemmschwellen im Umgang mit Technik abzubauen, digitale Selbstwirksamkeit zu stärken und zukunftsrelevante Kompetenzen zu fördern.

Mit diesen Fähigkeiten sind Soldatinnen und Soldaten bestens darauf vorbereitet, sich in einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt sicher und souverän zu bewegen – als Arbeitnehmer:innen, Unternehmer:innen oder Multiplikator:innen im Bereich moderner Technologien.

Grundlagen der Webseitengestaltung & Online-Marketing (Eigene Website am Lehrgangsende) (Empfehlung)

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten mit Interesse an digitalem Arbeiten, Onlinemarketing, Webdesign oder Selbstständigkeit mit eigener Webseite
Ziel	Die Teilnehmenden lernen, eine Website eigenständig zu planen, zu gestalten und zu veröffentlichen. Gleichzeitig erwerben sie Wissen zu Online-Marketing, SEO und Social Media.
Dauer & Zeitmodell	5-tägiges Praxisseminar (Mo–Fr, 9:00–17:00 Uhr).
Noch zu klären	Stellen von Laptops
Inhalte	Alle Inhalte werden praktisch durchgeführt, so dass jede/r Teilnehmende am Ende der Schulung eine vollständige eigene Webseite erstellt und veröffentlicht hat. 1. Einführung in Webdesign und Content-Management-Systeme (WordPress, Divi Theme, Elementor, Thrive) 2. Domain, Hosting, Datenschutz & DSGVO 3. Gestaltung/Design/Branding (Logo, Layout, Farben, Schriften, Benutzerführung) 4. Erstellung professioneller Texte und Bilder 5. Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO) (Keywordrecherche, Content Plan, technisches SEO) 6. Social Media und Online-Marketing-Strategien 7. Einführung in Newsletter- und E-Mail-Marketing 8. Website-Sicherheit und Wartung
Methoden	Praxisworkshop mit Schritt-für-Schritt-Anleitung, Einzelarbeit am Laptop, Gruppenfeedback, Projektcoaching und direkter Umsetzung des eigenen Webprojekts. Ergänzend: Best-Practice-Beispiele erfolgreicher Websites.
Alleinstellungsmerkmal	Das Trainerteam setzt sich aus ehemaligen Soldatinnen und Soldaten mit Zusatzqualifikationen sowie umfassender Berufserfahrung im Online Marketing zusammen. Jede:r Teilnehmende erstellt im Seminar eine eigene, vollständig funktionierende Website. Trainer:innen mit Erfahrung in Webentwicklung und Online-Marketing begleiten individuell.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

KI: Anwendung und Umgang mit Künstlicher Intelligenz

(KI) – Chancen, Tools und berufliche Anwendung

Zielgruppe	Soldatinnen und Soldaten, die sich mit den Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz vertraut machen möchten – unabhängig von technischer oder IT-Vorerfahrung.
Ziel	Die Teilnehmenden verstehen, welche Arten von künstlicher Intelligenz es gibt, wie sie funktioniert, wo sie heute eingesetzt wird und wie sie bedient werden kann. Sie lernen praxisnahe KI-Tools kennen und erwerben grundlegende Kompetenzen, um KI reflektiert, sicher und produktiv zu nutzen um die berufliche Effizienz zu skalieren.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiges Seminar, jeweils 9:00–17:00 Uhr (Vollzeit).
Noch zu klären	Stellen von Laptops
Inhalte	1. Einführung in Künstliche Intelligenz: Geschichte, Begrifflichkeiten, Chancen und Risiken 2. Funktionsweise moderner KI-Systeme (Machine Learning, neuronale Netze, Sprachmodelle) 3. Praktische Anwendungen: Prompt-Engineering, Textgeneratoren, Bildgeneratoren, Übersetzer, Analyse- und Automatisierungstools 4. KI im Alltag und Beruf: Einsatzfelder in Verwaltung, Bildung, Medizin, Marketing u. a. 5. Datenschutz, Urheberrecht und Ethik im Umgang mit KI 6. Kritisches Denken und Bewertung von KI-Ergebnissen 7. Praxisübungen: KI-Tools für Text, Bild, Organisation und Recherche 8. KI Agenten und Automatisierungen 9. Zukunftsausblick: Trends und Entwicklung der KI
Methoden	Interaktives Seminar mit Live-Demonstrationen, Gruppenübungen, Diskussionen, Arbeit an eigenen Geräten, Simulation realer Anwendungsbeispiele und Feedbackrunden. Ergänzend: Fallbeispiele aus Verwaltung, Wirtschaft und Alltag, um KI nutzungsnah zu erleben.
Alleinstellungsmerkmal	Praxisorientierter, verständlicher Einstieg ohne technische Hürden – Trainer sind ehemalige Soldaten mit umfangreicher Erfahrung im digitalen Lernen, Bildungstechnologien und KI-Anwendung im Berufsalltag. Kombination aus Wissen, Reflexion und praktischem Anwenden.

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.

Online-Marketing-Grundlagen für den Berufseinstieg oder Vermarktung eigener Geschäftsideen

Zielgruppe	Alle Soldatinnen und Soldaten (SaZ, FWDL), die kurz vor dem Dienstzeitende stehen und sich für den Einstieg in das digitale Marketing interessieren oder die digitalen Kanäle für ihre zivile Karriereförderung nutzen möchten. Besonders geeignet für den Übergang in Berufsfelder wie Vertrieb, Marketing, Kommunikation, kleine Unternehmen oder Selbstständigkeit.
Ziel	Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen und das Ökosystem des modernen Online-Marketings (Kanäle, Strategien, Fachbegriffe) und können die gelernten Prinzipien sofort anwenden. Sie sind in der Lage, eine einfache digitale Strategie für sich selbst (Personal Branding) oder einen potenziellen Arbeitgeber zu entwickeln und die Performance grundlegender Kampagnen zu bewerten.
Dauer & Zeitmodell	3-tägiger Intensiv-Workshop. Jeweils 9:00 - 17:00 Uhr (Vollzeit).
Inhalte	1. Das Online-Marketing-Ökosystem: Definitionen, wichtige Fachbegriffe, Customer Journey und die Rolle der Kanäle (Owned, Paid, Earned Media) 2. Webseite und Content-Grundlagen: Die Webseite als zentraler Hub, die Bedeutung von hochwertigem Content und Basics der Suchmaschinenoptimierung (SEO). 3. Suchmaschinen-Marketing (SEM): Einführung in SEO (Sichtbarkeit ohne Kosten) und SEA/Google Ads (bezahlte Werbung) und deren Zusammenspiel. 4. Social Media Marketing: Strategischer Einsatz der wichtigsten Plattformen (LinkedIn, Instagram/Facebook) für Unternehmen und Personal-Branding. 5. Performance-Messung & Analyse: Wichtige Kennzahlen (KPIs), die Grundlagen von Google Analytics und das Messen des Erfolgs von Online-Aktivitäten. 6. Rechtliche Aspekte im Digitalen Marketing: Kurze Einführung in Datenschutz (DSGVO) und Impressumspflichten.
Methoden	Praxisorientierter Workshop: Durchführung von Keyword-Recherchen (SEO), Erstellung eines einfachen Social-Media-Redaktionsplans, Analyse von Muster-Websites, Arbeit in Kleingruppen zur Entwicklung einer einfachen Marketing-Strategie, Live-Beispiele und Case Studies aus dem KMU-Bereich.
Alleinstellungsmerkmal	Alleinstellungsmerkmal Der Workshop legt einen speziellen Fokus auf die Übertragbarkeit militärischer Stärken (Strategisches Denken, Zielorientierung, Analytik) auf die

	disziplinierten Prozesse im Online-Marketing. Zudem werden Tools und Strategien behandelt, die für den direkten beruflichen Wiedereinstieg (Personal Branding auf LinkedIn etc.) relevant sind. Die Trainer sind ehemalige Soldaten.
--	--

Die Inhalte können gern an Ihre Bedarfe angepasst werden.