



## „Zwischen Anspruch und Ausbrennen Mentale Stärke im Journalismus“

25.-26. Juni 2026

Es muss mal wieder schnell gehen: Wir werden zu einer Unfallstelle geschickt, es gab ein Attentat, jemand muss „mal eben“ dieses superwichtige Interview mit einem Betroffenen führen. Vorbereitung? Oft nicht möglich. Ebenso wenig wie eine Nachbereitung. Wir wollen unseren Job schnell und gut machen. Belastbar sein, keine Schwächen zeigen. Abliefern. Aber wie geht es uns mit diesen Themen und Begegnungen? Sind wir für den Umgang mit ihnen überhaupt richtig aufgestellt? Wie können wir uns davor schützen auszubrennen und lernen, gesunde Grenzen zu ziehen? Genau darum soll es in unserem zweitägigen Workshop gehen.

Neben dem offenen Austausch und ein wenig Theorie werden wir auch mit A-Material aus unserem eigenen Berufsalltag arbeiten\*, praktische Übungen machen und erfahrene Kolleg:innen sowie Protagonist:innen per Einspieler zu Wort kommen lassen.

### Seminarziele:

- Sensibilisieren für psychische Belastungen im journalistischen Berufsalltag
- Selbstfürsorge, Resilienz und Achtsamkeit fördern
- Individuelle und redaktionelle Strategien zum Umgang mit Belastung entwickeln

\* Material der Referentinnen, aber gerne auch vorab den beiden eigene Themen oder Beiträge schicken (unter Angabe/Berücksichtigung evtl. rechtlicher Aspekte !)

Donnerstag, 25.6.26

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 - 10:30 | <b>Vorstellung, Einstieg und Übersichte</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10:30 - 11:30 | <b>Diskussion</b><br>Der Alltag als Medienschaffender: In einem Umfeld ständiger emotionaler Belastung, Überrumpfung und redaktionellem Druck <ul style="list-style-type: none"><li>- Was kann uns alles begegnen?</li><li>- Muss das denn überhaupt so sein?</li><li>- Was bedeutet das für uns Journalist:innen?</li></ul>                           |
| 11:30 - 12:45 | <b>Belastende Themen und überforderte Protagonist:innen, Teil I</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Unterwegs im Ausnahmezustand: Unvorbereitet in herausfordernde Situationen und Drehs geworfen werden</li><li>- Souverän durch herausfordernde Situationen leiten (u.a. Haltung finden, sicher Interviews mit Betroffenen führen)</li></ul> |
| 12:45 - 13:30 | Mittagspause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13:30 - 16:00 | <b>Belastende Themen und überforderte Protagonist:innen, Teil II</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kontakt und Vertrauen mit Protagonist:innen aufbauen</li><li>- Praktische Übung</li></ul>                                                                                                                                                 |
| 16:00 - 17:30 | <b>Raum für eure Themen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Besprechung konkreter Situationen aus eurem Arbeitsalltag</li><li>- Gemeinsam Strategien entwickeln</li></ul>                                                                                                                                                                      |
| 17:30 - 17:45 | <b>Kurzer Abschluss und Ausblick auf den 2. Tag</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Freitag, 26.6.26

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 - 10:30 | <b>1 x drüber geschlafen ... Recap Tag 1, Ausblick Tag 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klärung von Fragen/Gedanken zum Vortag</li></ul>                                                                                                                         |
| 10:30 - 12:30 | <b>Umgang mit herausfordernden Protagonist:innen und wachsender Medienskepsis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Notfall-Koffer für schwierige Situationen in Interviews</li><li>- Umgang mit eigenen Fehlern</li><li>- Umgang mit potenziellen Shitstorms</li></ul> |
| 12:30 - 13:15 | Mittagspause                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13:15 - 15:15 | <b>Druck im Redaktionsalltag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zwischen den Stühlen: Gefangen zwischen den Erwartungen und Wünschen von Chefs, Protagonist:innen und sich selbst</li><li>- Für sich einstehen und Haltung finden</li><li>- Grenzen setzen</li></ul> |

15:15 – 17:00

Das Leben nach dem Feierabend

- Handeln, bevor man ausbrennt und die Freude am Job verliert
- Wie bleiben Bilder und Gespräche nicht hängen?
- Lernen richtig abzuschalten
- Praktische Übung
- Strategien zur Verarbeitung belastender Themen und zur Selbstfürsorge

17:00 – 17:45

Abschlussrunde, Fazit und Fragen

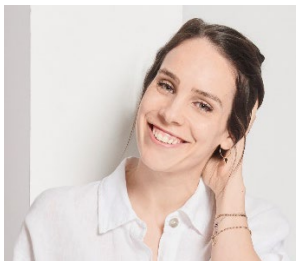
Kurze Pausen sind zeitlich hier nicht mit aufgeführt, werden aber selbstverständlich gemacht und nach Bedarf angepasst.

---

### Referentinnen:



**Julia Luhnau** ist Journalistin und lebt in Hamburg. Jahrgang 1987, geboren und aufgewachsen in Südamerika. Nach dem Abitur studierte sie Regionalwissenschaften Lateinamerika an der Universität zu Köln. Vorherige berufliche Stationen waren u. a. bei der Deutschen Welle in Berlin und Bonn sowie beim ZDF Auslandsstudio in Brasilien. Seit 2014 ist sie feste Autorin für die wöchentliche Sendung *stern TV*.



**Rabea Stückemann** ist ebenfalls Journalistin und lebt in Hamm. Jahrgang 1990, geboren und aufgewachsen im Münsterland. Sie studierte vier Jahre an der University of Oregon in den USA: Journalismus, Werbung und Französisch. Seit 2016 arbeitet sie fest für i&u TV und produziert dort Filme für *stern TV* sowie verschiedene Doku/ Reportage Formate.

Beide Journalistinnen beschäftigen sich vorzugsweise mit gesellschaftspolitischen Themen wie Missbrauch, Kinderpornografie und der Diskussion über Schwangerschaftsabbrüche. Durch die Bearbeitung dieser und ähnlicher Themen haben sie gemerkt, wie wichtig es ist, sich frühzeitig mit den Herausforderungen sensibler Themen und potenziell traumatisierten Protagonist:innen auseinanderzusetzen. Beide absolvierten eine Weiterbildung zur Traumazentrierten Fachberaterin am Traumahilfezentrum München.

Teilnehmerzahl:

max. 12

Seminargebühr:

490,- EUR zzgl. MwSt.

Seminarort:

RTL Journalistenschule GmbH  
Picassoplatz 1  
50679 Köln

[jutta.lindemann@rtl.de](mailto:jutta.lindemann@rtl.de)  
Tel. +49 221-456-76404