

Resilienztraining

Resilienz lernen, fördern und stärken

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler | Energie-Allee 1 | 55286 Wörrstadt

Inhaltsverzeichnis

<u>Was ist Resilienz?</u>	3
<u>Resilienzfaktoren</u>	12
<u>Resilienzförderung durch Resilienztraining</u>	18
<u>Resilienztraining für die Arbeitswelt</u>	24
<u>Resilienz-Seminar</u>	28
<u>Resilienz-Vortrag</u>	31
<u>Resilienz-Coaching</u>	32
<u>Online-Videokurs „Resilienz“</u>	35

Was ist Resilienz?

Resilienz heißt, auch bei anhaltend hohen Stress-Belastungen oder traumatischen Ereignissen gesund zu bleiben – und zwar körperlich wie psychisch. Wer resilient ist, der hat eine gute Widerstandsfähigkeit gegen alle Arten von Stress und Krisen.

Ursprung: lateinisch „resilire“ / englisch „resilience“

Resilienz kommt zunächst aus dem Englischen (resilience/resiliency) und bezeichnet dort die Widerstandsfähigkeit eines Materials, das auch bei hohen Belastungen nicht bricht – entweder weil es extrem fest oder sehr elastisch ist. Ursprünglich kommt das Wort aus dem Lateinischen: „resilire“, bedeutet soviel wie „abprallen“. Wer also resilient ist, an dem prallen Schicksalsschläge ab – zwar nicht in dem Sinne, dass er davon nicht getroffen wird, sondern eher im Sinne eines elastischen „Zurückkommens“.

Ein Fußball ist resilienter als jeder Mensch

Resilienz können Sie mit einem Fußball vergleichen. Das lateinische „resilire“ bedeutet soviel wie „abprallen“. Ein Fußball verkörpert die Fähigkeit des „Abprallens“ sehr anschaulich: Sie können den Ball mit einer enormen Gewalt gegen eine Betonwand schießen, ohne dass er – trotz der hohen Belastung – dabei platzt. Das liegt daran, dass ein Fußball elastisch genug ist, um „zurückzuspringen“. Genau das meint Resilienz: Den Aufprall hoher Belastungen abpuffern und diese Energie in die gewünschte Richtung zu lenken, ohne dabei zu erkranken.

Ein guter Boxer verkörpert das Prinzip „Resilienz“

Etwas salopp gesagt, ist Resilienz die Fähigkeit, immer wieder aufzustehen. Auch resiliente Menschen erfahren Niederlagen, erleben Rückschläge und gehen zu Boden. Das Leben von resilienten Menschen ist nicht glücklicher oder einfacher. Der Unterschied liegt vielmehr darin, dass sie ihr Schicksal besser bewältigen können – ohne dabei einen bleibenden Schaden zu nehmen.

Auch resiliente Menschen fallen im Leben mal hin. Der Unterschied zu anderen ist, dass sie immer wieder aufstehen.



Resiliente Menschen können also hinfallen, ohne dass daraus ein Problem wird. Denn Resilienz heißt vor allem: Einmal mehr aufstehen als man hinfällt. Und genau das können resiliente Menschen: Sie geben nicht auf, auch nicht in harten Zeiten.

5

Solche Menschen sind wie gute Boxer: Jeder bekommt im Laufe seines Lebens mal eins auf die Fresse – aber gute Boxer stehen sofort wieder auf und machen weiter. Und manchmal verlieren sie den Kampf. Aber das hält sie nicht davon ab, weiterzumachen, wieder neu anzufangen, im nächsten Kampf besser zu sein. Deswegen gewinnen sie irgendwann. Alle anderen nämlich geben den Kampf irgendwann auf.

Wie wichtig ist Resilienz?

Die Bedeutung von Resilienz ist dabei kaum zu überschätzen: Weil die Stress-Belastungen in einer immer schneller werdenden Welt sich weiter zuspitzen werden, stellt Resilienz die vielleicht wichtigste individuelle Kompetenz in der Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts dar.

Resilienz, Stress & Burnout

Resilienz ist ein natürlicher Schutzfaktor gegen Stress-Erkrankungen und Burnout. Resilienz ist an sich ein positives, lösungsorientiertes Konzept: Es geht nicht (nur) um die Vermeidung von Krankheit, sondern

primär um die Förderung von Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.

Beispiel für Resilienz: Viktor Frankl

Der Begriff „Resilienz“ ist vor allem mit der Biografie von [Viktor Frankl](#) verbunden – privat wie beruflich hat er dieses Forschungsfeld entscheidend geprägt. In professioneller Hinsicht war Frankl einer der großen Psychotherapeuten und Ärzte des 20. Jahrhunderts.

Er hat eine eigene Form der Psychotherapie erfunden, die sich vor allem mit einem der zentralen Anliegen der Resilienz beschäftigt, nämlich mit dem Thema „Sinn“. Mit seiner [Logotherapie](#) hat der Wiener Psychiater sich darauf spezialisiert, Sinnprobleme zu behandeln.

Deshalb ist Frankl einer der Pioniere oder Wegbereiter der Resilienzforschung. Das liegt auch daran, dass er auch in seinem „Privatleben“ – also nicht nur als Psychiater, sondern vor allem als Privatperson – ein Paradebeispiel von Resilienz ist.



Frankl hat in seinem Leben den wahren Horror erlebt – und das ist keine Übertreibung. Als Jude wurde Frankl mit seiner Familie 1941 von den Nationalsozialisten in mehrere Konzentrationslager deportiert. Unter der Nazi-Herrschaft starb zunächst sein Vater im Ghetto Theresienstadt.

Anschließend kam seine Mutter in der Gaskammer von Auschwitz um. Und auch sein Bruder. Und schließlich starb auch seine Frau im KZ Bergen-Belesen. Als die Amerikaner im Frühjahr 1945 die Konzentrationslager befreiten, war Viktor Frankl der einzig Überlebende seiner deportierten Familie.

In dieser Situation wäre wohl einiges naheliegend gewesen: ein Selbstmord aufgrund der Tatsache, dass Frankl keinen Grund mehr zum Leben hatte; oder die Entwicklung einer schwerwiegenden Traumatisierung und psychischen Erkrankung, womöglich unter lebenslanger psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung.

Der damals 40-jährige Frankl hätte jeden erdenklichen Grund gehabt, mit dem Leben nicht mehr – oder nicht mehr gut – fertigzuwerden.

Aber es kam anders. Frankl wurde in der Nachkriegszeit zu einem der angesehensten Psychotherapeuten weltweit – seine Vorlesungen waren fast schon „Rockkonzerte“, bei denen die Zuschauer in Scharen anströmten und auf den Fluren anstanden und lauschten, weil der Hörsaal bereits aus allen Nähten platzte.

Trotz seiner unfassbar leidvollen Lebensgeschichte lebte Frankl nach 1945 noch weitere 50 Jahre und starb erst 1997 – im Alter von 92 Jahren.

Resilienz: eine seltene Fähigkeit der Außergewöhnlichen

Dadurch ist Frankl ein herausragendes Beispiel von Resilienz. Wie auch immer er es geschafft hat – er ist trotz schlimmster Lebenserfahrungen gesund und lebendig geblieben. Das grenzt fast an ein Wunder.

Deswegen war Resilienz lange Zeit auch eine Eigenschaft, die man nur sehr wenigen Menschen zugesprochen hat: Resilient war nicht die Mehrheit der Menschen, sondern eine äußerst kleine Minderheit, die eben nicht „normal“ war, nicht „durchschnittlich“ oder „typisch“. Resilienz war immer eine Fähigkeit von

10

Ausnahme-Talenten – und es grenzt an ein Wunder, dass es überhaupt Menschen gibt, die solchen Horror ohne größere Schäden überlebt haben.

Resilient waren nicht die Vielen, sondern die Wenigen, die Außergewöhnlichen, die Ungewöhnlichen, die den Gesetzen der Psychologie scheinbar trotzten.

Resilienzfaktoren

Die Frage, was Menschen wirklich resilient macht, wird seit knapp 50 Jahren tiefergehend erforscht. In verschiedenen Studien konnten gewisse Dinge identifiziert werden, die resiliente Menschen gemeinsam haben – und die weniger resilienten Menschen fehlen. Diese Dinge nennt man Resilienzfaktoren – sie sind dafür verantwortlich, dass eine Person resilient gegen widrige Umstände ist und sie werden im Resilienztraining verbessert.

Was sind die zentralen Resilienzfaktoren? Darüber scheint es auch nach fast 50 Jahren intensiver Forschung noch keine abschließende Einigkeit zu geben.

Wirft man einen Blick in die aktuelle wissenschaftliche Literatur zu diesem Thema, dann verliert man schnell den Überblick: Manche Autoren identifizieren 10 zentrale Life Skills als Resilienzfaktoren, andere plädieren hingegen für nur 7 Säulen der Resilienz, und wiederum andere sprechen von den 6 zentralen Lebenskompetenzen der Resilienz.

Die 10 Resilienzfaktoren nach WHO („Life Skills“)

- > Selbstwahrnehmung
- > Problemlösefähigkeiten
- > Empathie
- > Effektive Kommunikationsfähigkeit
- > Kreatives Denken
- > Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- > Kritisches Denken
- > Gefühlsbewältigung
- > Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- > Stressbewältigung

Die 6 Schutzfaktoren der Resilienz nach Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse („Lebenskompetenzen“)¹

- > Selbst- und Fremdwahrnehmung
- > Soziale Kompetenzen
- > Selbststeuerung
- > Umgang mit Stress
- > Selbstwirksamkeit
- > Problemlösen

Die 7 Säulen der Resilienz nach Reivich/Shatté^{2 3}

- > Emotionssteuerung
- > Selbstwirksamkeits-Überzeugung
- > Impulskontrolle
- > Reaching-Out/Zielorientierung
- > Kausalanalyse
- > Empathie
- > Realistischer Optimismus

Die 7 Wege der Resilienz nach Engelmann⁴

In Anlehnung an die 7 Säulen der Resilienz nach Reivich/Shatté hat die Psychologin Bea Engelmann 7 Wege der Resilienz identifiziert. Diese Liste ist für praktische Zwecke – also für ein systematisches Resilienztraining – wohl am besten geeignet, da Engelmanns Ziel keine rein theoretische Arbeit, sondern die Erstellung von konkreten Therapie-Tools zur Resilienzförderung war.

- > Selbstwahrnehmung
- > Lebensfreude
- > Selbstwirksamkeit
- > Selbstbestimmung

- > Optimismus
- > Coping
- > Empathie

Literaturhinweise

1 [Klaus Fröhlich-Gildhoff & Maike Rönnau-Böse](#): „Resilienz“

2 [Karen Reivich & Andrew Shatté](#): „The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles“

3 So sieht es auch der Psychologe [Denis Murlane](#): „Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“

4 [Bea Engelmann](#): „Therapie-Tools Resilienz: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial“



Über eine Sache ist man sich in der Resilienzforschung allerdings einig: Eine gute Beziehung zu mindestens einer wichtigen Bezugsperson ist wohl der wichtigste Schutzfaktor. Ein funktionierendes und wertschätzendes soziales Netzwerk ist der beste Garant für eine gute Resilienz. Gute Freundschaften oder eine erfüllende Liebesbeziehung sind wahre Resilienz-Booster.

Es kommt dabei aber nicht auf die Quantität an – ob man nun 10 oder 100 Freunde hat, ist nicht so wichtig. Vielmehr ist die Qualität der engsten Beziehungen entscheidend: Wer sich einer bestimmten Person wirklich verbunden fühlt, sich gut aufgehoben, gehört und akzeptiert fühlt, der hat in Sachen Resilienz bereits den Grundstein gelegt.

Wenn Sie also Resilienztraining betreiben wollen, dann können Sie sich auch einmal Gedanken um Ihre Beziehungen machen, und ich meine jetzt nicht die nützlichen Geschäftskontakte oder das Vitamin B, sondern die Menschen, die Ihnen wirklich zutiefst am Herzen liegen, mit denen Sie sich auf wundersame Weise verbunden fühlen, die Sie lieben und von denen Sie geliebt werden.

Fragen Sie sich, ob es bereits solche Beziehungen in Ihrem Leben gibt – und wenn ja, ob Sie auch genügend davon haben. Der naheliegendste Weg ist natürlich, bereits bestehende Beziehungen weiter zu vertiefen und auszubauen.

Das können Sie tun, indem Sie gemeinsam Zeit verbringen, sich öffnen, Intimes preisgeben, sich verletzlich zeigen; aber auch der anderen Person helfen, sie unterstützen, sie so akzeptieren, wie sie ist, ihr ein offenes Ohr schenken und ihr in schweren Zeiten beistehen.

Resilienzförderung durch Resilienztraining

Der Begriff „Resilienzförderung“ beinhaltet bereits, dass man Resilienz fördern kann. Aber das ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit, denn zu Beginn der Resilienzforschung war noch unklar, ob man Resilienz überhaupt aktiv fördern kann.

Kann man Resilienz lernen?

Lange Zeit ist man in der Resilienzforschung davon ausgegangen, dass Resilienz vor allem durch Genetik und Kindheitserfahrungen festgelegt wurde – und sich im Erwachsenenalter nicht mehr groß verändern lässt.

Davon ist man aber mittlerweile abgerückt, denn die Forschung hat gezeigt: Auch wenn die Kindheit eine große Rolle spielt, so ist Resilienz etwas, das sich im Laufe eines Lebens verändern kann – sie kann sich verbessern, aber auch verschlechtern. Man kann Resilienz lernen.

Das Gute daran ist, dass wir auch im Erwachsenenalter noch Resilienztraining betreiben können. Es ist nicht alles in die Wiege gelegt, sondern wir können aktiv etwas tun, um unsere Widerstandskraft gezielt weiterzuentwickeln.

Wenn die eigene Resilienz im Erwachsenenalter nicht mehr veränderbar wäre, dann wäre Resilienztraining sinnlos. Resilienz ist und bleibt aber unser Leben lang etwas Veränderbares, das wir gezielt trainieren können.

Wir trainieren praktisch alles – nur nicht unsere Resilienz!

Der Gedanke des Resilienztrainings ist eigentlich einleuchtend. Und trotzdem trainieren wir praktisch alles – außer unsere Fähigkeit, ein gutes Leben zu führen.

Unseren Körper trainieren wir im Fitness-Studio. Unsere beruflichen Fähigkeiten entwickeln wir in der Schule und optimieren sie an der Uni. Unseren Hobby-Sport vermessen wir mit Pulsuhren und Trainingsplänen, oder wir gehen regelmäßig zum Mannschafts-Training und ... trainieren!



20

Es ist für uns zur Selbstverständlichkeit geworden, unsere körperliche Fitness zu trainieren. Warum aber trainieren so wenige Menschen ihre mentale Fitness?

Warum wissen wir so wenig über die verschiedenen mentalen „Sportarten“? Stress, Burnout und Depression sind weltweit mittlerweile die Volkskrankheit Nr. 1, wie die [Weltgesundheitsorganisation](#) (WHO) bestätigt. Wäre das nicht ein guter Grund, endlich auch unsere Resilienz zu trainieren?

Resilienz fördern und stärken

Resilienz lässt sich auch im Erwachsenenalter noch trainieren und weiterentwickeln. Man kann die eigene Resilienz am besten dadurch stärken, dass man die verschiedenen Resilienzfaktoren gezielt fördert. Daher ist das Vorgehen davon abhängig, welche Schutzfaktoren der Resilienz man vorher identifiziert hat – und darüber besteht derzeit noch keine abschließende Einigkeit in der Forschung.

Daher sollten wir uns beim Resilienztraining vor allem auf zwei Dinge konzentrieren: Erstens macht es Sinn, dass man sich auf die „typischen Verdächtigen“ unter den Resilienzfaktoren konzentriert, die in den verschiedenen Listen immer wieder auftauchen. Und zweitens sollten die Resilienzfaktoren danach

ausgewählt werden, wie gut sie in der Praxis überhaupt zu trainieren sind. Wenn Resilienzförderung das Ziel ist, dann interessieren uns vor allem die von uns beeinflussbaren Faktoren – in Abgrenzung zu den nur schwer veränderbaren Resilienzfaktoren. Auch wenn genetische Voraussetzungen und frühe Kindheitserfahrungen große Resilienzfaktoren sein können – wir können daran nicht mehr viel ändern. Ganz anders sieht es z.B. bei emotionalen und psychologischen Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung oder sozialer Kompetenz aus – diese sind ein Leben lang trainierbar, und genau solche Faktoren sollten im Zentrum des Resilienztrainings stehen.

Die „typischen Verdächtigen“ im Resilienztraining

Folgende Resilienzfaktoren bieten sich für ein gutes Resilienztraining am meisten an:

- > Selbstwirksamkeit
- > Coping
- > Empathie
- > Selbstwahrnehmung
- > Stressbewältigung
- > Kreatives Problemlösen

All diese Fähigkeiten sind sehr vielschichtig und komplex. So etwas wie Selbstwahrnehmung oder Coping kann man nicht so einfach üben wie eine motorische Bewegung oder eine Vokabel. Der Lernprozess ist vielmehr längerfristig und die Entwicklung führt über mehrere Stufen. Aufgrund dieser Komplexität bietet sich ein professionell angeleitetes Training an, entweder in Form eines Einzelcoachings bei einem Resilienz-Coach, oder mit einem Resilienz-Workshop bzw. Kurs.

Natürlich kann man sich dabei auch auf spezielle Themen im Zusammenhang mit Resilienz konzentrieren, z.B. Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung, oder einem allgemeinen Selbstmanagement- und Kommunikationstraining. All diese Einzelfaktoren können Menschen resilienter machen – und deshalb sollte jeder bei seinen persönlichen Stärken ansetzen, um einen ersten Schritt in Sachen Resilienztraining zu machen.

Resilienztraining für die Arbeitswelt

Wie lohnenswert Resilienztraining ist, lässt sich am besten durch die Kosten von Stress- und Burnout-Erkrankungen angeben. Denn der große Gegenspieler von Resilienz ist Stress – und damit auch Burnout.

Finanzieller Schaden durch fehlende Resilienz

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz schätzt die volkswirtschaftlichen Folgekosten von Burnout allein in der Europäischen Union auf rund 20 Milliarden Euro jährlich.

Diese Kosten entstehen größtenteils durch den Ausfall wertvoller Mitarbeiter und spezialisierter Fachkräfte: Die Anzahl der burnout- und stress-bedingten Krankschreibungen stieg laut Bundespsychotherapeutenkammer seit 2004 um 700%, die Anzahl der betrieblichen Fehltage um nahezu 1400%. Gegenwärtig werden 5% aller Krankschreibungen bzw. 12,5% aller betrieblichen Fehltage durch psychische Erkrankungen verursacht

(Quelle: Bundespsychotherapeutenkammer: [BPTK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit. Psychische Erkrankungen und Burnout 2012](#))

Betriebliches Gesundheitsmanagement und Resilienztraining

Deshalb ist Resilienztraining im Rahmen des [betrieblichen Gesundheitsmanagements](#) (BGM) unverzichtbar. Neben all den anderen positiven Effekten führt Resilienztraining auch zu einem rein betriebswirtschaftlichen Vorteil: Ein resilientes Unternehmen, dessen Mitarbeiter gesünder sind und weniger Krankheitstage haben, hat Wettbewerbsvorteile – und die eigenen Mitarbeiter sind besonders heute eine der wichtigsten Stärken eines jeden Unternehmens.

Resilienztraining für Unternehmen

In der Arbeit mit Unternehmen hat das Thema Resilienz den Vorteil, dass nicht auf „triggernde“ Begriffe wie „Burnout“ oder „Krankheit“ zurückgegriffen werden muss, die bei manchen Menschen Angst oder gar



Ablehnung hervorrufen. Statt der „Vermeidung von Krankheit“ geht es beim Resilienz-Training vielmehr um die „Stärkung der eigenen Gesundheit“, statt „Burnout-Prävention“ geht es um „mentale Fitness“.

Resilienztraining für Führungskräfte

Deswegen ist das Thema bei Führungskräften ebenso beliebt wie wichtig. Gerade Führungskräfte im mittleren Management sind anfälliger für stressbedingte Probleme, denn sie befinden sich in einer Puffer-Position, bei der sowohl „von unten“ als auch „von oben“ Druck entsteht.

Führungskräfte stehen unter einer hohen Belastung und müssen frühzeitig lernen, mit diesem Druck umzugehen. Insofern wird in der Personalentwicklung oft ein Resilienztraining für Führungskräfte eingesetzt.

Damit werden sogenannte „High Potentials“ frühzeitig gegen Stress geschützt und für eine Führungslaufbahn fit gemacht. Wie immer gilt hier der Grundsatz: Vorsorge ist besser als Nachsorge – und günstiger.

Prävention: Vorher oder nachher

Wenn sich ein Profi-Sportler erst einmal schwer verletzt hat, dann ist ihm mit Prävention nicht mehr geholfen. Wer einen Bänderriss erleidet, der kann darauf nicht mit massivem Krafttraining und Dehnung reagieren. Das hätte vorher geholfen – nun, da das Band gerissen ist, müssen andere Methoden her: Therapie, Reha, usw.

Genauso ist es bei der Resilienz: Wer bereits einen akuten Burnout hat, der ist zunächst einmal mit anderen Dingen beschäftigt. Resilienz muss vorher trainiert werden: vor dem Wettkampf, vor der Überlastung, vor der Krise. Bei einem akuten Burnout-Fall ist ein Resilienz-Training erst im Zuge der Wiedereingliederung und der Rückfall-Prävention sinnvoll.

Unser Resilienz-Training stärkt im Vorhinein die individuelle Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit. Wer eine gute Resilienz und Stress-Fitness hat, der verarbeitet unumgängliche Belastungen besser, erholt sich schneller – und kommt immer wieder zurück zu gewohnter Stärke (lat. *resilire* = zurückspringen).

Resilienz-Seminar

Sind Ihre Mitarbeiter oft gestresst? Ihre Führungskräfte sind hohem Druck ausgesetzt? Sie müssen stressbedingte Ausfälle auf jeden Fall verhindern?

Dann sind Sie bei mir genau richtig. In meinem Resilienz-Seminar arbeite ich mit einem wissenschaftlich fundierten Komplett-System, das Ihren Wünschen und Zielen gerecht wird. Weil ich nicht nur Experte für gehirngerechtes Lernen und Seminarpsychologie bin, sondern auch absoluter Stress-Profi – für Ihre nachhaltige Veränderung.

Effekte Ihres Stress-Seminars

- Vorbereitung Ihrer Mitarbeiter auf die Anforderungen des 21. Jahrhunderts
- Belastbarkeit und Stress-Resistenz der Mitarbeiter steigern
- Effizienz und Effektivität der Mitarbeiter auch unter Druck erhalten
- Teure und langwierige Ausfälle verhindern

Das Ziel: Neue Fähigkeiten für Ihre Mitarbeiter

- Das Prinzip „Resilienz“ verstehen und für sich selbst nutzen
- Ein individuelles Resilienz-Training erstellen und die eigene Stress-Fitness langfristig steigern
- Resiliente Teams durch intelligente Mitarbeiter-Führung
- Resiliente Mitarbeiter durch intelligente Organisationsstrukturen und Arbeitsprozesse
- Ressourcen aktivieren: eigene Stärken und Kompetenzen strategisch nutzen

Resilienz-Trainer

Ein guter Resilienz-Trainer erarbeitet mit seinen Klienten im Resilienz-Coaching gemeinsam Strategien, wie der Klient seine eigene Resilienz stärken kann und sich vor stress-bedingten Krankheiten wie Burnout schützen kann.

Ein gutes Resilienz-Coaching berücksichtigt darüber hinaus alle vier Strategien der Stressbewältigung: Reduktion, Prävention, Resistenz und Resilienz.

Profil (Hendrik Wahler)

- Resilienz-Trainer und Stress-Coach
- Buch-Autor und forschender Wissenschaftler
- Abschluss- und Doktorarbeit über die Grundlagen von Beratung und Coaching (mit Forschungspreis ausgezeichnet)
- Hochschul-Dozent für Stressmanagement
- Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen



Kontakt aufnehmen

Resilienz-Vortrag

Ich bin nicht nur als Resilienz-Trainer mit Seminaren und Coachings unterwegs, sondern arbeite auch als Keynote-Speaker zum Thema Resilienz und halte immer wieder Resilienz-Vorträge auf Corporate Events, Messen, Konferenzen, Tagungen und Jahresversammlungen.

Inhalte des Vortrags

- Resilienz: Wie bleibe ich auch bei anhaltend hoher Belastung gesund? Wie schaffe ich es, immer wieder aufzustehen?
- Resistenz: Wie mache ich mich fitter und belastbarer für zukünftige Belastungen?
- Stress-Prinzip: Was hat Resilienz mit Stress zu tun? Wie funktioniert Stress biologisch und warum wird er heutzutage zum Problem?
- Stress-Prävention und Stress-Reduktion

Und das nehmen die Zuhörer mit

- Resilienz verstehen lernen und Schutzschilde aktivieren
- Persönliche Schutzfaktoren stärken
- Stress-Resistenz erhöhen
- Vor Burnout schützen



und aktuelle Forschungsergebnisse aus Psychologie und Hirnforschung berücksichtigen. Idealerweise kombiniert ein Resilienz-Coaching mehrere Methoden, sodass der Resilienz-Coach für individuelle Probleme seiner Klienten auch passgenaue Lösungen gemeinsam entwickeln kann.

Resilienz-Coach Dr. Hendrik Wahler

„Wer große Ziele hat und auf dem Weg dorthin gesund und fit bleiben möchte, der braucht eine erstklassige Stress-Fitness.“

Profil (Hendrik Wahler)

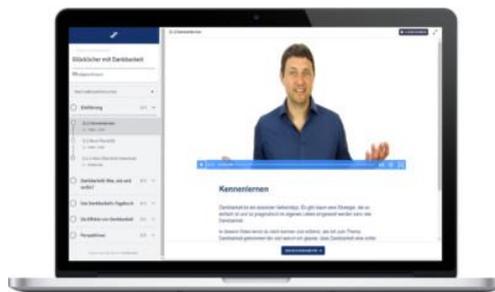
- Resilienz-Trainer und Stress-Coach
- Buch-Autor und forschender Wissenschaftler
- Abschluss- und Doktorarbeit über die Grundlagen von Beratung und Coaching (mit Forschungspreis ausgezeichnet)
- Hochschul-Dozent für Stressmanagement
- Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen

Online-Videokurs „Resilienz“

Persönlich wachsen mit mehr Resilienz – bequem mit deinem PC, Tablet oder Smartphone.

Das erwartet Sie:

- Intensives Resilienz-Training für mentale Stärke
- Komplett-Kurs mit rund 100 Videos und über 7 Stunden Laufzeit
- 100% Geld-zurück-Garantie in den ersten 7 Tagen



Kurs ansehen