

Resilienz

Mentale Fitness für Stress, Krisen und
Veränderung

Auf einen Blick

- > Seminar im Umfang von 2 Tagen á 8 Stunden (16h, inkl. Pausen)
 - > Individuelle Absprache zur Dauer auf Anfrage möglich
- > Titel: [Resilienz – Mentale Fitness für Stress, Krisen & Veränderung](#)
- > Uhrzeit: z.B. jeweils 09-17 Uhr
- > Durchführung online oder in Präsenz
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Mitarbeiter:innen aller Laufbahnen mit hoher Stress-Belastung und hohen Ansprüchen an das eigene Leistungsverhalten
- > Teilnehmer:innen: 14 pro Seminar
 - > Wir empfehlen eine Gruppengröße von höchstens 8-10 Teilnehmer:innen pro Seminar. Bei mehr als 12 Personen empfehlen wir aus didaktischen Gründen und mit Blick auf eine hohe Beteiligung, die Teilnehmer:innen auf 2 Seminare aufzuteilen.
- > Inklusive: [Follow-up](#) (1h-Online-Seminar mit dem Trainer)
- > Inklusive: [Online-Videokurs „Motivation“](#) für alle Teilnehmer:innen, um die langfristige Umsetzung im Alltag auch über das Seminar hinaus zu unterstützen

Trainer: Dr. Hendrik Wahler

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



Ziele des Seminars

- > Verbesserung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Belastung, Krisen und Konflikte
- > Förderung der eigenen mentalen Fitness & langfristigen Belastbarkeit
- > Prävention von stressbedingten Folgeerkrankungen durch Aktivierung von Schutzfaktoren
- > Erstellung und praktische Umsetzung eines individuellen Resilienz-Trainingsplans
- > Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von resilienz-fördernden Verhaltensweisen
- > Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe & gegenseitige Unterstützung
- > Förderung der Team- und Unternehmens-Resilienz

Inhalte

- > Was ist Resilienz?
- > Selbsttest: Wie hoch ist meine aktuelle Resilienz?
 - > Persönliches Resilienz-Profil: In welchen Bereichen habe ich meine Stärken und Schwächen?
 - > Die wichtigsten Resilienz-Faktoren
- > Resilienz-Training #1: Energie-Bilanz
 - > Individuelle Energie-Fresser und Energie-Spender
 - > Kollektive Energie-Bilanz des eigenen Teams
- > Resilienz-Training #2: Sinn (Mein Warum)
- > Resilienz-Training #3: Einstellung
- > Resilienz-Training #4: Abgrenzung
 - > Grenze Beruf und Privatleben & Nein-sagen
- > Resilienz-Training #5: Beziehungen
- > Resilienz-Training #6: Selbstkenntnis
 - > Meine Stress-Warnzeichen & mein Burnout-Risiko
- > Resilienz-Training #7: Sport & Regeneration
 - > Stress-Zyklus, Säbelzahniger und die Effekte von Sport
 - > Entspannungsübung: Autogenes Training
- > Resilienz-Training #8: Dankbarkeit
- > Erstellung eines persönlichen Umsetzungsplans
- > Motivation zur Veränderung: Wie kann ich sicherstellen, dass ich meinen Plan auch langfristig umsetze?



Zeitplan (Beispiel: 2 Tage)

Datum: Termine offen
Uhrzeit: z.B. jeweils 09-17 Uhr
Dauer: Seminar zu 2 x 8 Stunden (dieses Beispiel, inkl. Pausen)
Ort: virtuell oder am Standort der Kundin / des Kunden

Tag 1

09:00	Kennenlernen	30 min
09:30	Was ist Resilienz?	30 min
10:00	Resilienz-Selbsttest	40 min
10:40	- Pause -	15 min
10:55	Resilienz-Training #1: Energie-Bilanz	50 min
11:45	Resilienz-Training #2: Sinn	45 min
12:30	- Mittagspause -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	10 min
13:40	Resilienz-Training #3: Einstellung	65 min
14:45	- Pause -	15 min
15:00	Resilienz-Training #4: Abgrenzung	60 min
16:00	Resilienz-Training #5: Beziehungen	40 min
16:40	Abschluss	20 min
17:00	- Ende Tag 1 -	

Tag 2

09:00	Rekapitulation & Erwartungen	15 min
09:15	Resilienz-Training #6: Selbstkenntnis	90 min
10:45	- Pause -	15 min
11:00	Resilienz-Training #7: Sport & Regeneration	90 min
12:30	- Mittagspause -	60 min
13:30	Feedback zum Seminar / Reflexion	10 min
13:40	Resilienz-Training #8: Dankbarkeit	75 min
14:55	- Pause -	20 min
15:15	Umsetzung	60 min
16:15	Abschluss	45 min
17:00	- Ende des Seminars -	

Methoden

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

Online-Seminare

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Online-Seminare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Online-Seminar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Online-Seminaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Online-Seminare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Seminar-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Online-Seminaren sind alle Teilnehmer:innen mit Webcam und Mikrofon zugeschaltet. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Ein Online-Seminar lebt von der Interaktion. Es ist die Aufgabe des Seminarleiters, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Online-Seminare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirn-gerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Online-Seminaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm durchführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

Nachhaltige Wirkung

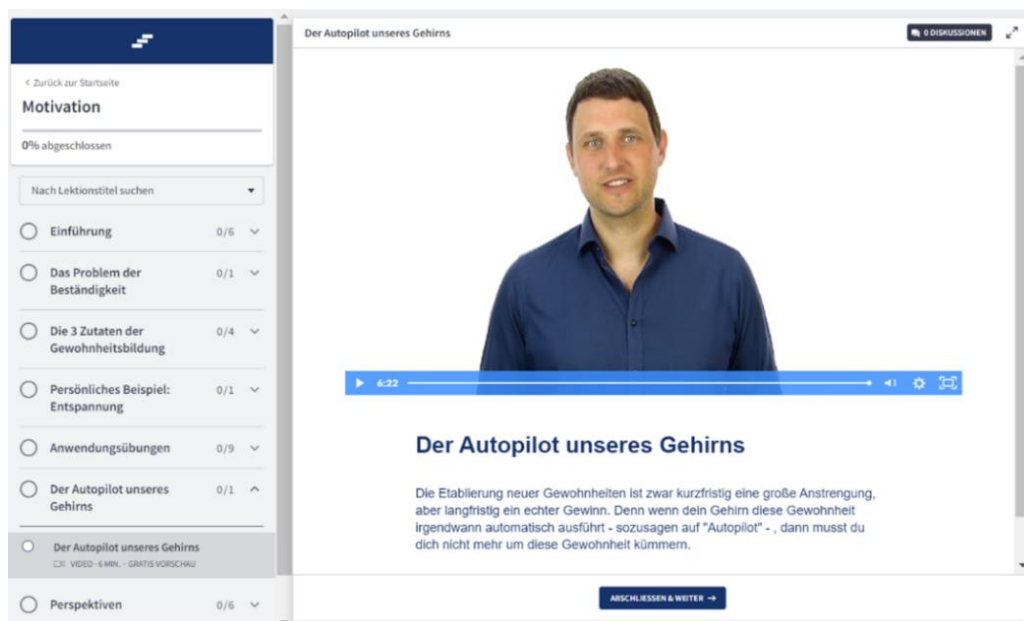
Das Wichtigste nach einem Seminar ist die praktische Umsetzung. Die Gefahr ist groß, dass das Seminar lediglich einen kurzfristigen Effekt hat – und schon bald wieder alles beim Alten ist. Deshalb nutze ich die Ergebnisse der Motivationsforschung, um bereits während des Seminars einen idealen Nährboden für **dauerhafte Veränderung** zu schaffen. Nach dem Seminar unterstütze ich die Teilnehmer:innen mit einem Videokurs und einem Online-Follow-up.

Inklusive: Follow-up (1h-Online-Seminar)

Einige Zeit nach dem eigentlichen Seminar wird ein Follow-up für alle interessierten Teilnehmer:innen stattfinden: In einem **Online-Seminar mit dem Trainer (60min)** werden konkrete Herausforderungen bei der Anwendung im Alltag besprochen und Erfahrungen innerhalb der Gruppe ausgetauscht.

Inklusive: Online-Videokurs „Motivation“

Um die praktische Umsetzung der Inhalte auch über das Seminar hinaus bestmöglich zu unterstützen, erhalten **alle Teilnehmer:innen einen inkludierten Zugang** zu meinem Online-Videokurs „Motivation – Spielend leicht zu nachhaltiger Veränderung“ im Wert von 49,99 € pro Person. Der Kurs hat eine Laufzeit von ca. 1h und erklärt mit praxisnahen Beispielen, wie man ohne große Disziplin neue Gewohnheiten etablieren und langfristig aufrechterhalten kann. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen einen kostenfreien Test-Zugang, damit Sie sich selbst ein Bild vom Kurs machen können.



Einblick in das Handout

Was ist Resilienz?

Resilienz ist eine mentale Widerstandskraft gegen alle Probleme des Lebens.

Resilienz = „mentale Fitness“

Resilienz bezeichnet eine mentale Widerstandskraft. Widerstandskräfte kennen wir alle vom eigenen Körper: Wer eine gute *körperliche* Widerstandskraft hat, kann im Fitness-Studio schwere Gewichte stemmen. Wenn mir jemand ein schweres Gewicht auf meine Schultern legt, und ich unter diesem Gewicht nicht zusammenbreche und mich dabei auch nicht verletze, dann habe ich eine gute körperliche Widerstandskraft.

Analog dazu bezeichnet „Resilienz“ eine *mentale* Widerstandskraft. Resilient zu sein bedeutet, dass ich „mentale Gewichte“ – also Stress, Krisen, Belastungen, Schicksalsschläge – aushalten kann, ohne darunter zusammenzubrechen, d.h. ohne psychische Verletzungen oder Erkrankungen zu erleiden.

Resilienz = „geistiges Immunsystem“

Genauso wie eine gute körperliche Fitness vor körperlichen Belastungen schützt, kann uns Resilienz gegen jede Art von mentaler Belastung wappnen. Eine gute Resilienz schützt vor stress-bedingten, psychischen Erkrankungen – wie ein „geistiges Immunsystem“.

Warum ist ein Fußball resilient?

Wenn man einen Fußball mit voller Wucht gegen eine Betonwand schießt, kann er die Energie des Aufpralls absorbieren, indem er sich kurzzeitig verformt. Weil er flexibel ist, zerspringt er nicht. Er kann die Energie dazu nutzen, wieder zurückzuspringen. Das lateinische Verb „resilire“ bedeutet genau das: „zurückspringen“, „abprallen“. Resilienz bedeutet, sich von Rückschlägen zu erholen und wieder in den Ursprungszustand zurückzukehren, ohne Schaden genommen zu haben.



Training: Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

	Nr.	1	2	3	4	5
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll.	1					
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	2					
Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin.	3					
Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann.	4					
Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt.	5					
Ich bin körperlich fit und gesund.	6					
Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann.	7					
Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert.	8					
Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.	9					
Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe.	10					
Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung.	11					
Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste.	12					
Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten.	13					
Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann.	14					
Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen.	15					
Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert.	16					

Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen.	17					
Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen.	18					
Wenn ich mich in Alltagsorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen.	19					
Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen.	20					
Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen.	21					

Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

Bereich (Fragen)	Meine Punkte	Geringe Resilienz	Suboptimale Resilienz	Mittlere Resilienz	Hohe Resilienz	Herausragende Resilienz
Sinn (Fragen 1,8,15)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstwert (Fragen 3,10,17)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Einstellung (Fragen 4,11,18)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Dankbarkeit (Fragen 5,12,19)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Fitness (Fragen 6,13,20)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Beziehungen (Fragen 7,14,21)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Summe		21-34	35-55	56-76	77-97	98-105

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.

Training: Energie-Bilanz erstellen

Was sind meine persönlichen Energiefresser und Energiespender? Oft ist es hilfreich, auch eine Zahl als Intensitätsgrad angeben (von 1=niedrig bis 10=hoch). Denn einige Dinge kosten mich sicher nicht ganz so viel Energie wie andere. Dasselbe gilt für die Energiespender. Am Ende ist es wichtig, die „großen“ von den „kleinen“ Dingen unterscheiden zu können.

Das verbraucht meine Energie (-)

Das gibt mir Energie (+)

Abgrenzung

Resiliente Menschen schützen ihre eigenen Grenzen – vor anderen Menschen und vor sich selbst.

Ansprüche & Selbstansprüche

Fremdansprüche kommen von außen, wenn andere Menschen etwas von uns wollen, das wir nicht geben möchten oder können. Manchmal verletzen andere Menschen unsere Grenzen und wir müssen uns gegen diese Grenzüberschreitungen schützen. Nicht selten kommen Ansprüche aber auch von innen, von uns selbst, vom „inneren Kritiker“ oder dem eigenen Perfektionismus.

Die Grenze zwischen Beruf und Privatleben

Nicht jede Person, die Überstunden macht, wird von der eigenen Chefin dazu genötigt – manche tun dies auch aus eigenem Antrieb. Auch gegen solche Selbstansprüche muss ich mich schützen. Manchmal heißt Abgrenzung also: Meine eigenen Grenzen gegenüber meinen eigenen Ansprüchen zu verteidigen.

Dabei ist es wichtig, sich klarzumachen, dass das Leben ein langer Marathon ist – kein kurzer Sprint. Und wer einen Marathon gewinnen will, darf nicht einfach wild losrennen, sich auf den ersten Kilometern verausgaben – und hintenraus zusammenbrechen. Zum Marathon-Lauf gehört eine gute Einteilung der eigenen Kräfte.

Das Leben ist ein Marathon – kein Sprint!

Das gilt natürlich genauso für das Arbeitsleben – niemand kann 40 oder 50 Jahre am Stück auf der Überholspur leben. Wer 10 Jahre steil Karriere macht, und dann mit einem Burnout frühberentet wird, hat wahrscheinlich wenig gewonnen.

Die Kunst des Nein-sagens

Um die eigenen Grenzen wirksam zu schützen, muss ich „nein“ sagen können. Das gilt zunächst mir selbst gegenüber: Ich muss nein-sagen können zu meinem unrealistischen Perfektionismus, zu meiner Selbstaussbeutung und zu unerreichbaren Lebenszielen. Nein-sagen ist aber natürlich vor allem eine Kunst, wenn andere Menschen etwas von mir wollen.

Selbstkenntnis: Meine Stress-Warnzeichen

Welche der typischen Symptome haben Sie bei sich schon einmal beobachtet? Kreuzen Sie das jeweils in der gelben Klammer an! Und haben Sie weitere Stress-Anzeichen, die hier nicht aufgelistet sind? Schreiben Sie einfach alles in den gelben Ausfüllbereich!

Gefühle

- ↓ Selbstkontrolle ()
- ↑ Impulsivität ()
- ↑ Gefühl des Kontrollverlustes ()
- ↓ Selbstwert ()
- ↑ Depressive Gedanken ()
- ↑ Leistungsangst ()

Weitere individuelle Symptome:

Verhalten

- ↑ Schlafprobleme ()
- ↓ Energieniveau ()
- ↓ Begeisterungsfähigkeit ()
- ↓ Interesse ()
- ↑ Suchtmittelkonsum ()
- ↑ Sprechprobleme ()
- ↑ Zynismus ()
- ↑ Schuldzuweisungen ()
- ↑ kurzfristige Notlösungen ()

Weitere individuelle Symptome:

Denken

- ↓ Gedächtnis ()
- ↓ Aufmerksamkeit ()
- ↑ Ablenkbarkeit ()
- ↓ Kreativität ()
- ↓ Langfristiges Denken ()
- ↓ Rationalität ()

Weitere individuelle Symptome:

Muskeln

- ↑ Verspannungen ()
- ↑ Rückenprobleme ()
- ↑ Spannungskopfschmerz ()
- ↑ Zähneknirschen ()
- ↑ Fingertrommeln, Fußwippen ()
- ↑ Zittern ()

Weitere individuelle Symptome:

Hormone

- ↓ Immunsystem ()

Weitere individuelle Symptome:

Dankbarkeit

Resiliente Menschen konzentrieren sich auf das, was sie haben – nicht darauf, was ihnen fehlt.

Sie wissen die kleinen und großen Dinge des Lebens zu schätzen. Sie sind dankbar für das, was andere für selbstverständlich nehmen.

Wir gewöhnen uns an alle guten Dinge – und sie werden schnell zum neuen „Normal“. Dankbarkeit ist der Versuch, dieser Gewöhnung entgegenzuwirken und ein Bewusstsein für all die Reichtümer zu schaffen, die wir schon besitzen, ohne uns dessen bewusst zu sein.

*Alles, was im Überfluss vorhanden ist,
wird im Alltag unsichtbar. Dankbarkeit ist die Kunst,
es wieder sichtbar zu machen.*

Manche Dinge sind in unserem Leben so allgegenwärtig, dass wir sie nicht mehr sehen – wie die Brille auf der eigenen Nase. Es fällt uns im Alltag normalerweise nicht mehr auf, wenn wir fließendes Wasser zur Verfügung haben, weil wir das gar nicht anders kennen. Genauso ist es mit Elektrizität: Wenn das Licht angeht, nur weil wir auf den Lichtschalter drücken, dann ist das keine Nachricht mehr wert.

Es gibt so viele Erkrankungen, die vor einigen Jahrhunderten noch tödlich verlaufen sind, und für deren Heilung wir heute nicht einmal mehr ins Krankenhaus müssen. Wir haben genug zu trinken, fließendes Wasser, genug zu essen, wir haben in Deutschland seit Jahrzehnten Frieden und müssen keine Angst vor fallenden Bomben haben, und können unsere Lieblingsmusik mit nur einem Klick im Internet hören.

Dankbarkeit macht uns bewusst, wie reich wir sind, auch wenn dieser Reichtum nicht als Bargeld vor mir liegt. Ich werde dadurch reicher, obwohl ich keinen Cent mehr auf meinem Konto habe. Dieser Effekt ist paradox:

*Dankbarkeit verbessert unser Leben,
ohne dass sich dafür etwas verbessern muss.*

Praktische Umsetzung

Wie können Sie Ihre Pläne im Alltag umsetzen und sicherstellen, dass die Veränderung einen langfristigen, nachhaltigen Effekt hat? Dauerhafte Veränderung hat nicht einfach nur mit *Disziplin* zu tun. Wer sich nicht anstrengen möchte, kann auch einfach *clever* sein – und die Faktoren „Einfachheit“ und „Trigger“ nutzen.

Belohnung

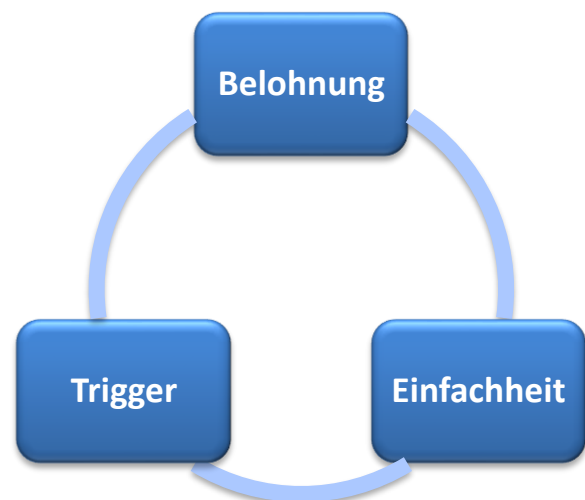
- > extrinsisch
- > intrinsisch

Trigger

- > positive Trigger (kreieren)
- > negative Trigger (eliminieren)

Einfachheit

- > das richtige Verhalten einfach machen
- > das falsche Verhalten schwer machen



Fazit: Resiliente Menschen...

- > *wissen, was ihnen guttut, und was nicht (Energie-Bilanz)*
- > *kennen ihr persönliches Warum (Sinn)*
- > *sind flexibel im Kopf (Einstellung)*
- > *schützen ihre eigenen Grenzen (Abgrenzung)*
- > *fühlen sich mit anderen verbunden (Beziehungen)*
- > *kennen die Warnsignale ihres Körpers (Selbstkenntnis)*
- > *halten sich fit (Sport & Regeneration)*
- > *konzentrieren sich auf das, was sie haben – nicht darauf, was ihnen fehlt (Dankbarkeit)*

mindyourlife

Mit *mindyourlife* unterstütze ich Unternehmen und Privatpersonen dabei, etwas zu verändern. Meine thematischen **Schwerpunkte** umfassen Resilienz, Stress, Zeitmanagement, Kommunikation und Glück.

Meine Klientinnen und Klienten sind Unternehmen mit hoher Stress-Belastung. Für Unternehmen biete ich **Vorträge, Seminare und Coaching** für Fach- und Führungskräfte an. Privatpersonen kommen zu mir mit unterschiedlichsten Themen ins Einzelcoaching.

Das Konzept für mein Training und Coaching habe ich im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Uni Mainz entwickelt. Ich konzipiere meine Veranstaltungen auf dem aktuellen Stand philosophischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Forschung. Besonders wichtig ist mir, dass meine Methoden **wissenschaftlich fundiert** sind – und gleichzeitig einfach und verständlich bleiben.


Erstgespräch vereinbaren

Schreiben Sie mir eine Nachricht und wir vereinbaren ein **unverbindliches Erstgespräch** online, z.B. über Microsoft Teams. So haben Sie Gelegenheit, mich persönlich kennenzulernen und direkt mit mir Ihren Bedarf zu besprechen. Ich berate Sie gern und prüfe im Detail, welches Thema und Format am besten zu den Herausforderungen in Ihrem Unternehmen passt.

 hendrik.wahler@mindyourlife.de

 www.mindyourlife.de

 www.facebook.com/mindyourlifeDE

 Büro: 0163 53 49 746



Kontaktdaten
per QR-Code
speichern