

## 8 Erfolgsfaktor Resilienz – Widerstandskraft und Selbstbestimmung in Beruf und Alltag

**Resilienz ist ein zentraler Erfolgsfaktor im Berufsalltag. Sie entscheidet, wie stabil wir unter Druck bleiben, wie wir mit Veränderungen umgehen und wie leistungsfähig wir trotz Belastung bleiben. Das Seminar zeigt, wie psychische Widerstandskraft entsteht, wodurch sie im Alltag geschwächt wird und welche mentalen Mechanismen dazu beitragen, Stabilität und Selbstbestimmung auch in herausfordernden Situationen zu erhalten.**

### Themenschwerpunkte

- Bedeutung und Hintergrund des Resilienzkonzepts
- Einfluss von Genetik und Erziehung auf die Resilienzfähigkeit
- Methoden das genetische Profil zu verändern
- Körperliche Stressabläufe erkennen und richtig darauf reagieren
- Anwendung von sieben wichtigen Schutzfaktoren
- Erkennung und Weiterentwicklung der eigenen Stärken und Ressourcen

### Ziele

- Die Teilnehmenden verstehen, wie Resilienz im Gehirn entsteht, erkennen Belastungsdynamiken früher und können Denken und Verhalten so steuern, dass Leistungsfähigkeit und Stabilität auch unter Druck erhalten bleiben.

### Zielgruppen

- Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre mentale Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und privaten Alltag stärken wollen

### Datum und Dauer

Donnerstagvormittag, 27. August 2026, 9 – 12 Uhr

### Referentin



**Sandra Meyer**

Referentin und Therapeutin im Bereich Mentaltraining und in der klinischen Hypnose, Inhaberin Hypnose 4 life

### Informationen und Anmeldung

