



## 1. Resilienzseminar von „Ich bin dann mal erfolgreich“

### „Stress macht dumm!“ bzw. „(Keine) Lust auf Stress!“

#### Grundseminar

Schon Albert Einstein sagte:

„Körper und Seele sind nicht zwei verschiedene Dinge, sondern nur zwei verschiedene Arten, dasselbe Ding wahrzunehmen!“

Im 1. Resilienztraining von „Ich bin dann mal erfolgreich“ werden Wege zu mehr mentaler und physischer Wi(e)derstandsfähigkeit\* vorgestellt und eingeübt.

„Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“  
(R. Welter-Enderlin)

In diesem Grundlagenseminar werden die Teilnehmer befähigt, mit den Belastungen in der Arbeitswelt und im Privatleben besser umzugehen und ihre Gesundheit zu fördern.

Mit fundiertem Hintergrundwissen auch auf der Basis von neuesten Studienergebnissen der Forschung und der Neurobiologie leiten die Trainerinnen die Teilnehmer ganzheitlich an. Denn aus Studien ist bekannt, dass Resilienz gefördert und auch erlernt werden kann.

#### In diesem 1. Resilienztraining „Stress macht dumm“ trainieren die Teilnehmer anhand der 9 Erfolgsfaktoren:

- 1.) Optimismus
- 2.) Akzeptanz
- 3.) Lösungsorientierung
- 4.) Selbstregulation
- 5.) Verantwortung
- 6.) Netzwerkorientierung
- 7.) Körpersignale wahrnehmen und nutzen
- 8.) Erholung und Bewegung
- 9.) Zukunftsgestaltung



- Ziel:** Jeder Teilnehmer wird sein individuelles Erfolgsmuster herausarbeiten, damit Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.
- Seminarleiterinnen:** Angelika Wilkens  
(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Gesundheitscoach) und  
  
Tanja Küpper-Schlotmann  
(Systemischer Coach, Vertriebs- und Motivationstrainerin)
- Methoden:** Durch die unterschiedlichen Qualifikationen der Seminarleiterinnen werden Methoden und Techniken in ganzheitlicher Hinsicht vermittelt. Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen die Möglichkeit bekommen, sowohl mental, als auch körperlich wi(e)derstandsfähiger\* zu werden. Dies geschieht durch lebendige Vorträge, spannende Übungen und Selbstreflexion. Dabei achten die Trainerinnen auf einen wertschätzenden Umgang. Die Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen wird gewahrt. Der interaktive Austausch der TeilnehmerInnen und eigene praktische Erfahrungen ermöglichen es, die unterschiedlichen Methoden kennen zu lernen, zu üben und zu vertiefen.
- Dauer:** 2 Tage Grundlagenseminar, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Keine! Nur der Wunsch resiliente Methoden kennenzulernen!
- Investition:** Die Kosten des Seminars erfahren Sie auf Anfrage.
- Seminarort:** Das Seminar kann „In-House“ in den eigenen Räumlichkeiten oder als externe Trainingsmaßnahme, auch im Rahmen der „Öffentlichen Seminare“, über uns gebucht werden.
- Öffentliche Seminare:** Termine unter [www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de](http://www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de)
- Kontakt:** Auf [www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de](http://www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de) sind alle Kontaktdaten zu finden

\* Die Verfasserinnen erlauben sich die Freiheit Wi(e)derstandsfähigkeit (als freie Übersetzung des Begriffs Resilienz) in falscher Rechtschreibung mit einem i(e) zu schreiben, weil es um das Wiederaufstehen und nicht um den Widerstand geht!