

RESILIENZ

COACHING - TRAINING - WEITERBILDUNG

RESILIENZ- BASIS-TRAINING

24. BIS 26. MÄRZ 2026

Was uns stark macht - Individuelle Resilienz stärken

RESILIENZ



Was ist Resilienz?

Resilienz ist das „Immunsystem der Psyche“. Es ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorzugehen. In Zeiten anhaltender Belastung oder in akuten Krisen kann dieses Immunsystem geschwächt sein, wir fühlen uns hilflos, überfordert und vielleicht auch krank.

Die gute Nachricht ist: Resilienz können wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens (neu) lernen und unser seelisches Immunsystem stärken – gegen Stress, Depression und Burnout. Im Rahmen von Workshops, Kursen und individuellen Formaten bietet Peter + Frei Resilienz-Trainings an, in denen wir uns den wesentlichen Säulen innerer Widerstandskraft widmen und den Zugang zu unseren Ressourcen herstellen.



Herausforderungen am Arbeitnehmermarkt

Multi-Krisen + Erschöpfung

Unsicherheit und steigender Stress, verbunden mit einem erhöhten Risiko für Burnout, erfordern unterstützende Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Alarmierende Stress-Zahlen

Laut Krankenkassen-Studien fühlen sich 2/3 aller Deutschen gestresst. Die Symptome sind u.a. Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen. Seit 2012 hat sich die Anzahl von Krankheitstagen aufgrund psych. Belastungen von 68 Mio. auf 132 Mio. fast verdoppelt. 2022 lag der volkswirtschaftliche Schaden in Deutschland bei 17,2 Mrd. Euro.

Great Resignation auch in Deutschland

Freiwillige Kündigungen und die Bereitschaft zum Jobwechsel steigen kontinuierlich.

Generationenwechsel + Workload

Rund 1 Mio. Menschen pro Jahr werden in den kommenden Jahren in den Ruhestand gehen, viele Stellen können aufgrund des demographischen Wandels nicht nachbesetzt werden, die Arbeitsbelastung steigt.

Fachkräftemangel + Quiet Quitting

Bestehende Fachkräfte sollen möglichst lange im Job gehalten und inhouse Talente gefördert werden. Kündigungen gilt es vorzubeugen.

Unternehmen von innen stärken

Mit starken Führungspersönlichkeiten lassen sich digitale und kulturelle Transformation aktiv gestalten und anstehende Herausforderungen meistern.

ZIELE

Ziele des Resilienz-Trainings

Ziel ist es, den eigenen Zugang zu den inneren Kraftquellen zu stärken und auch andere bei der Entwicklung ihrer Resilienz unterstützen zu können – als Privatperson, Führungskraft, als Trainer, Coach oder einfach als Mensch, der Resilienzarbeit verstärkt ins berufliche und private Leben integrieren möchte.

Mit Abschluss des Trainings verfügen die Teilnehmenden über ein solides Wissen rund um das Thema Resilienz, das in vielfältiger Weise eingesetzt werden kann: in der Mitarbeiterführung und Teamarbeit, in der Begleitung von anderen Menschen und der eigenen Arbeit.

Starke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch persönliche Weiterentwicklung

Verantwortung und Eigeninitiative

eigene Ressourcen kennen und nutzen, klare Selbstwahrnehmung und -föhrung, eigene Grenzen wahren und realistische Ziele setzen, Folgen abschätzen und Entscheidungen treffen

Kommunikation

Stresssituationen und eigene Reaktionsweisen erforschen, proaktiv und pragmatisch im Team agieren, auch in herausfordernden Zeiten konstruktiv kommunizieren.

Teamarbeit und Führungsstärke

Unterschiedliche Persönlichkeiten und deren Bedürfnisse erkennen und aufgreifen, konstruktives Lernverhalten im Team aufbauen, Vorbild sein

Konflikte

gelassen, lösungsorientiert und souverän herausfordernde Situationen meistern

Mentale Gesundheit

langfristig mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern

Wissenstransfer

Neue Kompetenzen ins Team tragen und andere fördern

TEILNAHME

DATEN UND FAKTEN

Auf einen Blick

- 3 Tage intensive Weiterbildung
- als Bildungsurlaub anerkannt
- Persönliche Begleitung durch 2 erfahrene systemische Beraterinnen und Coaches
- Selbstreflexion und Peer-to-Peer-Coaching
- Physische Materialien wie ein Workbook
- Nach erfolgreichem Abschluss ist die Teilnahme an der Weiterbildung „Resilienztrainer*in“ möglich

Seminarkosten:

- **Privat-Zahlende*:**
849,- EUR pro Person
- **Firmen-Kunde/innen:**
1.390,- EUR (zzgl. MwSt.) pro Person

+ zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung

*(Begrenztes Kontingent - auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)



Nächster Termin

24. bis 26. März 2026

Dienstag + Mittwoch 9.30 - 17.30 Uhr Donnerstag 9 - 16.15 Uhr

6 -12 Teilnehmende

Seminardurchführung

Parkwärterhaus im Jenischpark an der Elbe Parkwärterhaus, Jenischpark (am Kaisertor), Holztwiete 25 (Ecke Elbchaussee), 22605 Hamburg

Training im Team

Ab 6 Teilnehmer:innen erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Unternehmensangebot. Melden Sie sich dazu einfach telefonisch oder per E-Mail bei uns.

INTENSIV-TRAINING

ABLAUF UND INHALTE



Ankommen +
Einführung
Resilienz

Definition von
Resilienz

Die sieben Säulen
der Resilienz

Definition von Krise
- Krise als
Wachstumschance

**Stress und
Ressourcen**

Definition von Stress

Auswirkungen von
Stress auf Psyche
und Gesundheit

Interventionen +
Prävention

Tools und Hacks für
den Alltag



**Gefühle +
Bedürfnisse**

Bedürfnis-Navigator:
Umgang mit Gefühlen
und Bedürfnissen im
beruflichen und
privaten Kontext



Ressourcen

Nachhaltiges
Wirtschaften mit dem
eigenen
Energiehaushalt
Ressource erkennen
und aktivieren

Grenzen

Gesunder Umgang
mit Grenzen:
Wahrnehmung
schulen, aktiv
Grenzen setzen

Abschluss:

Transfer für den
Alltag

Theoretischer Input



Selbstreflexion

Peer-to-Peer Coaching

Die Inhalte des Trainings basieren auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus der Resilienz- und Hirnforschung. Wir bilden uns kontinuierlich weiter.

Dabei achten wir darauf, dass die Methoden in der Praxis einfach anzuwenden sind.

Wir verweisen auf Literatur zum jeweiligen Thema und machen Lust, sich tiefergehend mit den vielen Aspekten der Resilienz- Arbeit auseinanderzusetzen.

Jedes Modul wird mit theoretischem Input eingeleitet. Es folgt eine Selbstreflexion.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden selbst erkennen und erfahren können, wo sie aktuell in Bezug auf das jeweilige Thema stehen.

Wir öffnen damit die Möglichkeit einer inneren Einkehr, die im häufig als „Hamsterrad“ empfundenen Alltag nicht genutzt werden kann.

Das anschließende Peer-to-Peer Coaching eröffnet den Raum, dass neben dem rationalen Verstehen ein vollständiges Begreifen durch Erfahrung und Austausch möglich wird. Gleichzeitig trainieren wir damit aktives Zuhören und konstruktives Feedback. Es braucht neben dem reinen Verständnis dieses praktische Training, um eine Verankerung des Erlernten zu erreichen.

Geschützter Raum

Vertraulichkeit und ein wertschätzender Umgang sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

Wir sind jederzeit für unsere Teilnehmenden ansprechbar und richten uns in der Gestaltung der Tage und Themen individuell nach den Bedürfnissen der Gruppe.

Teilnehmende erwarten eine offene und freundliche Gesprächskultur und ein intensives und bereicherndes Gemeinschaftserlebnis.

Zeit in der Natur

Wir machen, wo immer es möglich ist, das Angebot, ausreichend Zeit in der Natur zu verbringen – sei es zur Selbstreflexion oder im Peer-to-Peer Coaching.

Draußen im Strandkorb des Gartens, am Strand oder am Meer öffnen sich mit Blick in die Weite neue Horizonte.

HOL DI FUCHTIG

PLATTDÜTSCHER SCHNACK: BLEIB GESUND UND MUNTER



Als erfahrene Resilienz-Trainerinnen bringen wir u.a. Kompetenzen aus den Bereichen Coaching, Systemische Beratung, Hypnosystemik, PEP© Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® in unsere Arbeit ein. Wir haben Freude an unserer eigenen kontinuierlichen Weiterentwicklung.



CHRISTIANE
PETERSEN



PRISCA
FREITAG

Ihr Kontakt zu uns

Vielen Dank für dein Interesse.
Bei Fragen oder individuellen Anforderungen
melde dich gerne bei uns.

resilienz@peter-und-frei.de

Christiane Petersen: +49 178 4576852
Prisca Freitag: +49 179 1226342

Bleickenallee 6, 22763 Hamburg

peter-und-frei.de